КОГДА ЖИЗНЬ СБИВАЕТ С НОГ



ПРЕОДОЛЕВАЕМ БОЛЬ И **СПРАВЛЯЕМСЯ** С КРИЗИСАМИ С ПОМОЩЬЮ ТЕРАПИИ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

РАСС ХЭРРИС



МИФ

Russ Harris

THE REALITY SLAP

How to survive and thrive when life hits hard



Серия «Практики самопомощи»

Расс Хэррис

КОГДА ЖИЗНЬ СБИВАЕТ С НОГ

Преодолеваем боль и справляемся с кризисами с помощью терапии принятия и ответственности

Перевод с английского Юлии Распутиной

Москва
Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
2022

УДК 159.942.5
ББК 88.283-8
Х99

На русском языке публикуется впервые

Хэррис, Расс

Х99 Когда жизнь сбивает с ног: преодолеваем боль и справляемся с кризисами с помощью терапии принятия и ответственности / Расс Хэррис ; пер. с англ. Ю. Распутиной. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 304 с. — (Практики самопомощи).

ISBN 978-5-00195-292-3

В жизни почти каждого из нас часто случаются события, которые буквально переворачивают мир с ног на голову. Психотерапевт Расс Хэррис делится инструментами, основанными на терапии принятия и ответственности (АСТ). Освоив их, вы сможете преодолеть боль и отчаяние, не поддаться страданиям и построить счастливую жизнь, несмотря ни на что.

Книга будет полезна всем, кто проходит через личный или профессиональный кризис.

УДК 159.942.5
ББК 88.283-8

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

ISBN 978-5-00195-292-3

Моему единственному сыну. Когда я писал эту книгу, тебе было всего пять лет. Теперь я переиздаю ее, а ты уже четырнадцатилетний юноша. Ты всегда был для меня лучшим учителем. Спасибо, что научил меня любить, помогал мне расти и развиваться. Спасибо, что наполнил мою жизнь любовью и радостью. Не хватит никаких слов, чтобы выразить мои чувства к тебе.

Оглавление

Предупреждение 8

Часть 1

Перестройка

Глава 1 Когда приходит беда… 11
Глава 2 Обо всем по порядку 22
Глава 3 Добрые слова 32
Глава 4 Прекращение борьбы 49
Глава 5 Если налетел шторм 59
Глава 6 Психологический туман 75
Глава 7 Заметить и назвать 94
Глава 8 Отпустите и продолжайте жить 105
Глава 9 Наши внутренние союзники 112
Глава 10 Взгляд, полный интереса 125
Глава 11 Дарите доброту 142
Глава 12 Если с воспоминаниями приходит боль 159

Часть 2

Восстановление

Глава 13 Наполняем жизнь смыслом 175
Глава 14 Мелкими шажками 197
Глава 15 Формула успеха 208
Глава 16 В ловушке обиды 219
Глава 17 Никогда не поздно 225
Глава 18 Избавляемся от плохих привычек 231

Часть 3

Возвращение к жизни

Глава 19 Жизнь — это сцена 249
Глава 20 Полноценная жизнь 261
Глава 21 Радость и печаль 269

Приложение 1. Нейтрализация 277
Приложение 2. Осознанное дыхание 284
Приложение 3. Постановка целей 288

Ресурсы 294
Благодарности 299
Об авторе 301

Предупреждение

Эта книга обобщает информацию по теме, в ней представлены тщательно отобранные сведения. Однако она не может заменить медицинскую помощь и не учитывает все особенности каждой конкретной ситуации. Всегда обращайтесь за помощью к квалифицированному специалисту. Ни автор, ни издательство, ни распространители книги не несут ответственности за любые утраты, нанесение ущерба или иную деятельность в результате чтения.

Часть 1

ПЕРЕСТРОЙКА

Глава 1

Когда приходит беда…

Реальность неожиданно отправляет нас в нокаут, переворачивает жизнь вверх дном. К такому невозможно подготовиться. Удары могут быть разными: смерть любимого человека, серьезная болезнь или травма, какое-то ужасное происшествие, развод, предательство, оскорбление, неверность, жестокое преступление, потеря работы, банкротство, военные действия, пожар, наводнение, землетрясение, пандемия… Список бесконечен. Согласитесь, никто не хочет попасть в трудную ситуацию, но рано или поздно мы все сталкиваемся с ними. И чем серьезнее проблема, тем острее боль. Нас охватывают грусть, шок, гнев, страх, тревога, ужас, чувство вины, стыд, а возможно,

даже ненависть, отчаяние или отвращение. Все зависит от того, с чем мы столкнулись. Иногда боль кажется невыносимой, и на помощь приходит нервная система: «отключает» чувства. Мы как будто цепенеем: функционируем, но не живем.

Иногда нам везет: удар не слишком сильный, и мы быстро приходим в себя. Поднимаемся, отряхиваемся, находим решение проблемы и движемся дальше. Но иногда простого решения нет. Ловушка реальности всегда предполагает утрату. Мы теряем важных людей — из-за смерти, развода или конфликта. Мы теряем здоровье, работу, независимость, ощущение безопасности, доверие. Мы лишаемся свободы, поддержки, чувства принадлежности к определенному кругу людей и других вещей, которыми дорожим.

Из-за ловушек, в которые нас загоняет реальность, начинается кризис, мы теряем уверенность. Мы сталкиваемся с чем-то ужасным, неподвластным контролю. (Особенно это актуально в отношении событий, радикально меняющих жизнь и человека, — психологи называют их травмирующими.) Мы начинаем горевать — сразу же или вскоре после случившегося. Вопреки распространенному убеждению, горе — *это не то же самое,* что грусть. Это не эмоция. Это психологический процесс, возникающий в результате утраты. Мы испытываем широкий спектр эмоций — от грусти и тревоги до злости и чувства вины. Организм реагирует и на физическом уровне: появляются бессонница, усталость, вялость, апатия, пропадает аппетит.

Пять стадий горя

Доктор Элизабет Кюблер-Росс описала пять стадий горя: отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие. Она изучала тех, кто столкнулся со смертью или тяжелой болезнью, но описанные ею стадии можно применить ко всем видам утрат, кризисов и травм. Однако сложно понять, где кончается один этап и начинается другой. Они не всегда следуют друг за другом, и большинство людей проходят не все из них. Границы размыты, все сливается. Иногда кажется, что определенный этап пройден, но вскоре все начинается сначала.

Вне зависимости от характера утраты через какие-то стадии вы пройдете, поэтому остановимся на них подробнее.

Отрицание — это сознательная или бессознательная попытка отвергнуть реальность. Человек отказывается обсуждать случившееся и думать о нем; делает вид, будто ничего не произошло; впадает в ступор или замыкается в себе; погружается в мир иллюзий: представляет, что все произошедшее — просто плохой сон.

На этапе гнева можно разозлиться на себя, окружающих или на саму жизнь. Иногда появляются и другие сопровождающие эмоции: обида, негодование, ярость, возмущение, острое чувство несправедливости.

Торг означает попытки заключить сделку, которая изменила бы реальность. Люди обращаются к Богу с просьбой об отсрочке или требуют у хирурга гарантий, что операция пройдет успешно. Обычно на этой стадии появляется много фантазий на тему, как все могло бы

сложиться: «Если бы только это произошло…», «Если бы этого не случилось…».

Стадию депрессии обычно понимают неверно. У нее нет ничего общего с традиционным клиническим расстройством под таким же названием. Речь скорее о грусти, печали, сожалениях, страхе, тревоге и неопределенности — естественных человеческих реакциях на серьезную утрату.

И наконец, принятие — это примирение с изменившейся реальностью вместо борьбы с ней или избегания. Человек освобождается от эмоций и начинает постепенно перестраивать свою жизнь (хотя может казаться, что этого никогда не случится).

Бей, беги или замри

В ловушке реальности, среди хаоса эмоций мы можем столкнуться и с некоторыми неприятными физическими реакциями. Всем нам знаком отклик «бей или беги». Некоторые сталкивались и с более редким ответом — «замри».

Чтобы понять, чем обусловлены эти реакции, когда они возникают и как влияют на нас, давайте совершим путешествие в прошлое. Представьте, что наш древний предок отправляется в одиночку охотиться на кроликов. В какой-то момент прямо на него выходит огромная медведица. На долю секунды охотник замирает. Медведица не одна, с ней двое детенышей, поэтому она рассматривает человека как угрозу и нападает.

У нашего предка есть всего два возможных варианта, чтобы выжить: бежать или остаться и сразиться со зверем. Автономная часть нервной системы посылает сигнал — быстрее, чем человек успевает обдумать ситуацию. Слово «автономная» означает, что ее деятельность не зависит от воли человека, поэтому она и получила такое название. Эта часть нервной системы сама решает, как будет лучше для вас, без участия вашего сознания. Вы не думаете: «Так, пора переключиться на реакцию “бей или беги”». Автономная нервная система принимает решение за вас до того, как вы успеете подумать об этом, — и вот ваше тело уже готово к ответу.

Вернемся к нашему предку. Включается механизм «бей или беги». Мышцы на его руках, ногах, груди и шее напрягаются и готовы к действию. Происходит выброс адреналина, сердцебиение учащается, разгоняя кровь по телу. Предок решает драться и изо всех сил бросает копье.

Но атака неудачна. Копье лишь слегка задевает медведицу и царапает ее. Животное в ярости, а у человека нет другого оружия, поэтому он мчится прочь так быстро, как только может. Все остальное сейчас неважно.

Но медведь бегает быстрее человека. Зверь догоняет нашего предка и валит его на землю.

Теперь человеку не под силу ни сразиться с медведем, ни убежать от него. И вновь в работу включается автономный отдел нервной системы, который реагирует быстрее мысли. Поняв, что реакция «бей или беги» не привела к успеху, она активирует ответ «замри». Почему? Медведям не нравится, когда их добыча сопротивляется.

Чем больше человек будет кричать и бороться, тем яростнее станет нападать медведица. Единственный шанс выжить — замереть и лежать спокойно.

Вот почему эта реакция получила такое название. Блуждающий нерв (самый крупный нерв в теле после спинного мозга) обездвиживает человека: его мышцы парализованы, он в буквальном смысле не может пошевелиться. Одновременно нервная система отключает физическое восприятие. Зачем? Если человек не будет чувствовать боль, он не станет кричать и сопротивляться. И вот наш предок лежит, парализованный ужасом, оцепеневший от страха, словно окоченевший. Если повезет, медведица потеряет к нему интерес и уйдет — или же человек выиграет время и дождется подмоги.

Наш организм и нервная система запрограммированы именно на такой ответ — «бей, беги или замри» — и включают эту реакцию при любой угрозе. (Так устроена нервная система всех млекопитающих, а также птиц, пресмыкающихся и некоторых видов рыб.) Жизненные неприятности представляют для нас угрозу, поэтому мы реагируем на них, задействуя режим «бей или беги». Обычно он трансформируется в страх и тревогу («беги»), но иногда и в гнев («бей»). В наиболее сложных случаях, когда реакция «бей или беги» бесполезна, организм использует механизм «замри». Когда такое происходит, вы в буквальном смысле застываете и не можете пошевелиться или сказать что-то, вы даже способны отключиться. Иногда возникает ощущение, будто душа оторвалась от тела.

В сложной ситуации вы, возможно, неоднократно демонстрируете реакцию «бей, беги или замри». Ее запускают любые напоминания о неприятных событиях, которые с вами случились, как внутренние — воспоминания, мысли, чувства, ощущения, — так и внешние — определенные места, люди, еда, музыка, фотографии, предметы, книги, выпуски новостей и т. д. Реакция «бей» проявляется как гнев, отчаяние и раздражительность. Реакция «беги» — как страх, тревога и беспокойство. «Замри» — как оцепенение, апатия, усталость, замыкание в себе, изоляция; часто сопровождается безнадежностью, отчаянием и ощущением бесполезности.

Теперь, после изучения основных реакций, которые возникают, когда мы попадаем в ловушки реальности, встает главный вопрос…

Что с этим делать?

Правда в том, что большинству из нас сложно противостоять ударам судьбы. Мы легко попадаемся на крючок и погрязаем в неприятных мыслях, чувствах, воспоминаниях и физических ощущениях. Они изматывают нас и толкают к саморазрушению. Мы начинаем злоупотреблять алкоголем и наркотиками, отдаляемся от друзей и родственников, перестаем заниматься тем, что некогда нам нравилось, воюем с теми, кого любим, или закрываемся от всего мира и отказываемся вставать с кровати.

Такое поведение естественно и очень распространенно. Проблема в том, что в результате ситуация лишь

ухудшается. Хорошая новость: нам по силам все изменить. Мы способны научиться эффективно реагировать на горевание, утраты и жизненные кризисы. В этой книге описаны приемы, опирающиеся на терапию принятия и ответственности, или ACT*. Это научный подход, появившийся в 1980-х, его основоположник — американский психолог Стивен Хайес. На момент переиздания книги (2020 год) было проведено уже более трех тысяч исследований, подтвердивших эффективность данного подхода как при работе с горем, депрессией и тревожностью, так и в отношении пагубной зависимости, хронических заболеваний и травм. Этот эффективный практический подход помогает преодолеть боль и страдания и жить полноценной жизнью, несмотря на все невзгоды. В следующих главах я постепенно познакомлю вас с тем, как это сделать.

Однако, прежде чем мы пойдем дальше, я хотел бы обратить ваше внимание на два момента. Первое: не бывает «правильной» или «уместной» реакции на неприятности. Все мы разные, поэтому оставьте свои предубеждения в отношении того, что вы должны или не должны чувствовать и сколько эти эмоции должны длиться. Кто-то плачет целыми днями или даже неделями напролет, а кто-то не проронит и слезинки. И то и другое нормально. Второе: нет «лучшего» или «правильного» способа справиться с горем, утратой или кризисом. Все действуют

* Сокращение от английского названия Acceptance and Commitment Therapy. Аббревиатура произносится не по буквам, а как английское слово «действовать» (act). *Прим. перев.*

по-разному — что помогает одному, может оказаться неэффективным для другого. В этой книге вы найдете множество советов, инструментов, стратегий и приемов, которые помогли многим. Но нет такого метода, который был бы одинаково эффективным для всех. Экспериментируйте, изменяйте и адаптируйте все, о чем говорится в этой книге, к ситуации, в которой оказались, и к проблемам, с которыми столкнулись. (И забудьте о том, что было для вас *неэффективным.*)

К моему возрасту (а мне пятьдесят три года) большинство людей успевают пережить достаточное количество потрясений. Мои несчастья начались еще в детстве, когда я столкнулся с постоянными оскорблениями со стороны двух близких родственников. Затем череду бед пополнили смерти обоих родителей, друзей и родственников, болезненный развод, серьезная травма, в результате которой у меня начались хронические боли, а также очень напряженный период длиной в четыре года, когда моему сыну требовалось продолжительное интенсивное лечение от весьма тяжелого заболевания. (К моему огромному облегчению, он полностью выздоровел. Я знаю, что многим, кто читает эту книгу, повезло гораздо меньше.) Я обнаружил, что приемы ACT невероятно полезны в столь сложных ситуациях. Я использовал их, чтобы помочь множеству других людей.

Но больше всего меня впечатлило то, что терапию принятия и ответственности можно использовать во всем. В 2015 году я составил ACT-программу для Всемирной организации здравоохранения, ее планировали

использовать в лагерях для беженцев. К настоящему моменту ВОЗ опробовала ее во многих странах — в том числе в Турции, Уганде и Сирии — и помогла беженцам справиться с обрушившимися на них многочисленными несчастьями: войной, гонениями, жестокостью, смертью близких, необходимостью бросить дом и работу, покинуть страну и пытаться выжить в суровых условиях лагеря для беженцев. Должен признаться, что сначала я сомневался, будет ли моя программа полезной. Я задавался вопросом, окажется ли она эффективной для людей, столкнувшихся с целой чередой несчастий, и испытал одновременно радость и облегчение, когда несколько лет спустя ВОЗ опубликовала результаты исследований. Беженцам не только понравилась моя программа — они нашли ее весьма полезной для преодоления сложных жизненных обстоятельств.

Книга, которую вы держите в руках, весьма схожа с той программой. Она состоит из трех частей. Первая называется «Перестройка»: это означает, что вам необходимо перестроиться после неудачи и восстановить душевное равновесие. Основной акцент мы сделаем на заботе о себе и на том, как справляться с болезненными мыслями и чувствами. Вторая часть называется «Восстановление». Как следует из названия, мы постепенно вернем вас к жизни — неважно, насколько жестокий удар вам нанесла судьба. Третью часть я озаглавил «Возвращение к жизни». Она поможет вам снова обрести энергию и силы и найти, за что ценить жизнь. (Повторюсь, что сейчас вам, возможно, в это не верится.)

Вероятно, сейчас ваше сознание протестует и настаивает, что у вас другой случай, что книга не поможет, а ваша жизнь так и останется пустой и невыносимой. Если это так, смею вас уверить: это абсолютно нормальные мысли. Большинство людей, которые впервые знакомятся с терапией принятия и ответственности, думают именно так. И правда в том, что, хотя книга должна вам помочь, дать *гарантии* я не могу. Но я точно *уверен* вот в чем: если вы бросите ее читать из-за сомнений, то она точно не принесет вам никакой пользы!

Что ж, если ваше сознание ставит успех под сомнение, давайте не будем обращать на него внимания. Пусть твердит что угодно — главное, не бросайте читать. Пусть разум болтает фоном как радио, а мы с вами узнаем, как выжить и добиться успеха, когда жизнь наносит жестокий удар.

Глава 2

Обо всем по порядку

Лицо Натали было смертельно бледным. Слезы текли по ее лицу и капали на блузку, а тело сотрясалось от рыданий. Десять дней назад ее сына-подростка насмерть сбила машина. Водитель скрылся с места преступления, и полиция до сих пор его не нашла. «Мое сердце разбито на тысячу осколков, — выдавила Натали между рыданиями. — Что мне делать? Что делать? Я не знаю, как дальше жить».

Сосредоточьтесь на том, что можете контролировать

Когда мы сталкиваемся с утратой или травмой, мир рушится, и, захлебываясь слезами, мы чувствуем себя

беспомощными, мы не владеем ситуацией (или почти не владеем). В этой главе вы найдете практические советы, которые помогут пережить последствия обрушившихся на вас несчастий.

Первый шаг — признать, что страх и тревога неизбежны. Это нормальный и естественный ответ на жизненные потрясения, лишающие нас чувства безопасности. Мы сразу же начинаем беспокоиться: что произойдет в будущем, как это повлияет на наших близких и так далее. С такой же легкостью можно и затеряться в прошлом: вспоминать неприятные события; думать, что́ стоило сделать по-другому; представлять, что бы тогда случилось; пытаться найти виноватых. Проблема в следующем: чем больше мы сосредоточиваемся на том, что нам неподвластно, тем сильнее ощущение безысходности, тревога или злость. Единственное, что мы можем и должны сделать, — *сфокусироваться на том, что в состоянии контролировать*.

Будущее нам неподвластно. Прошлое нельзя изменить. Мы неспособны повлиять на действия других людей, а тем более — на свои мысли и чувства: нельзя удалить болезненные эмоции и воспоминания и заменить их ощущением радости и счастья. Но в нашей власти управлять тем, что делает наше тело, как движутся руки и ноги. Мы можем контролировать собственные действия. На это и стоит тратить энергию. Вот первый шаг, который поможет пережить сложную ситуацию: взять свои действия под контроль. Давайте посмотрим, как с этим справиться.

Один в поле не воин

Когда Шанти бросил муж и сбежал с ее подругой детства, с которой уже два года состоял в отношениях, женщина была убита горем. Ее терзали и разрывали на части сильные эмоции — ярость, грусть, тревога, стыд и замешательство. Шанти отгородилась от друзей и родственников и закрылась в своем доме. Мишель, жертва жестокого изнасилования, повела себя схожим образом. Как и Дэйв, потерявший работу. У Шанти, Мишель и Дэйва были похожие мотивы, чтобы выбрать изоляцию. Они не хотели никого видеть, чтобы не обсуждать случившееся. Они боялись неловкости, опасались, что разговор пробудит болезненные эмоции и воспоминания.

У Хелен и Филиппы была другая причина закрыться от всего мира. Муж Хелен неожиданно умер от тяжелого сердечного приступа. Супруг Филиппы несколько месяцев умирал от рака поджелудочной железы. Потеряв близких, Хелен и Филиппа отстранились от семьи и друзей, потому что чувствовали себя истощенными. У них просто не осталось энергии на общение.

Иногда мы отдаляемся от определенных групп людей — с большей вероятностью от тех, кто сохранил то, что мы потеряли. Их жизнь отличается от нашей, и осознание этого доставляет нам боль. Например, когда дочка Йоко умерла от менингита, женщина начала избегать всех друзей, у которых были дети. Алана сделала то же самое после выкидыша. Обеим было больно общаться с семьями, где есть маленькие дети.

Рада получила жестокий удар в форме фибромиалгии (ревматизм мягких тканей). Женщину мучили жгучие и пульсирующие боли в верхней части рук, плечах, шее, спине, животе, а также головные боли, оцепенелость тела и сильное утомление и усталость. В результате она с трудом справлялась с привычными домашними делами. Рада отдалилась от близких людей, потому что: а) была слишком измотана для общения; б) ей было физически больно выходить из дома.

Мы можем оттолкнуть тех, кто нам дорог, по многим причинам. Иногда мы не хотим быть обузой, беспокоить или доставлять неудобства. Или мы видим, что окружающим неловко общаться с нами, они не знают, что сказать и как себя вести. В такой ситуации мы чувствуем не меньший дискомфорт, чем они. Возможно, мы вбили себе в голову, что нужно быть стойкими: «Я должна справиться с этим самостоятельно. Мне не нужна чья-то помощь».

Подобные реакции нормальны и естественны. (Да, я знаю, что уже несколько раз говорил это. Но мне очень важно донести до вас эту мысль, потому что мы привыкли считать свои действия ненормальными или неправильными.) Сторонясь окружающих, мы лишь усиливаем свои страдания. Возможно, вы слышали фразу: «Человек — это социальное животное». Если мы хотим жить полноценной жизнью, необходимо делить время с другими людьми. Но когда нас настигает жестокая реальность, мы слишком часто отдаляемся от тех, кто заботится о нас. Мы закрываемся в своем

горе, отгораживаемся от близких, и в результате страдания лишь усиливаются.

Очень важно поддерживать связь с теми, кто заботится, поддерживает и понимает вас. Подумайте, с кем вы можете пообщаться. И как именно? Лично? Позвонить по телефону? Поболтать по видеосвязи? Написать сообщение? Эту часть жизни вы способны контролировать. Помните, что вы можете ограничивать время общения и выбирать совместные занятия: «Я позвонила, чтобы перекинуться парой слов, у меня всего пять минут»; «Да, заходи ко мне, но, боюсь, я могу уделить тебе всего полчаса», «Если ты не против, я предпочел бы не говорить о том, что произошло»; «Я не хочу разговаривать, просто обними меня», «Давай просто посмотрим кино».

Вы вправе говорить «нет». Если вы не хотите никого видеть — уважайте свое желание, отклоните приглашение. Аналогично, если вы общаетесь с кем-то и чувствуете, что вам нужен перерыв, вы можете уйти. Просто скажите: «Прости, я хочу побыть в одиночестве, сейчас меня захлестывают эмоции». Выйдите на прогулку или закройтесь в другой комнате.

К сожалению, очень часто другие люди не знают, как общаться с нами. Они стараются помочь, но их попытки проваливаются. Нам говорят банальные фразы — «Ничто не происходит просто так», подбадривают — «Не раскисай!», стараются, чтобы мы мыслили «позитивно» и «трезво». Или окружающие не расспрашивают о случившемся и о том, как мы себя чувствуем, а стараются отвлечь нас и сменить тему. Или говорят, что в будущем все

наладится, дают советы, как решить те или иные проблемы, начинают читать проповеди: «Бог дает тебе столько, сколько ты в силах унести». Это не их вина — люди лишь пытаются поддержать нас. Никто не учил их, как делать это правильно.

Экспериментируйте

Наберите запрос в поисковике и получите кучу советов, как справиться с ударами судьбы. Среди них встречаются и весьма неплохие, и полная чепуха. Но ни одно средство не может помочь абсолютно всем. Необходимо экспериментировать, пробовать разные методы, чтобы понять, что работает в вашем случае.

Запомните это. А я поделюсь с вами парой советов. Во-первых, многим помогают прогулки на свежем воздухе. Природа успокаивает: вы чувствуете связь с чем-то большим, облегчение от того, что вышли из четырех стен. Наедине с природой легко быть собой: нет нужды притворяться перед травой и деревьями. Вам вообще ничего не нужно делать. Вы можете шагать, дышать, отмечать, что вас окружает, и позволять себе чувствовать то, что чувствуете.

Во-вторых, не торопитесь принимать серьезные решения. Это непросто даже в лучшие времена, что говорить о серьезных жизненных испытаниях. Наши умственные способности не на высоте. Часто мы чувствуем себя истощенными и невыспавшимися. В голове хаос. Так что, если вам нужно принять важное решение, подумайте: не лучше ли отодвинуть этот момент или делегировать данную

обязанность кому-то, кому вы доверяете? Если такие варианты вам не подходят, используйте метод «Бросить якорь», описанный в пятой главе, чтобы вернуться к реальности и сконцентрироваться, прежде чем принимать решение.

Многие популярные идеи о том, как справиться с горем, утратой или травмой, взывают к здравому смыслу, но под ними нет научной базы. Например, вам будут советовать выразить свои чувства. На самом деле вы не обязаны этого делать, хотя *большинству людей* такой метод помогает. Выражать эмоции можно по-разному, например откровенно поговорить о своих чувствах с другом, родственником, психотерапевтом или посетить группу поддержки. Другой популярный вариант — записать мысли в дневник. На помощь творческим личностям придут стихи, проза, музыка, живопись, скульптура или танцы.

Но вас никто не заставляет следовать этому методу. Вы способны справиться с ударом судьбы и вернуться к полноценной жизни и без задушевных разговоров и стихов. Если вы не уверены, что хотите выразить свои чувства, то разумнее всего попробовать и посмотреть, что получится. Если становится легче — продолжайте, если нет — остановитесь.

Восстановите равновесие

Услышав про заботу о себе, вы, вероятно, закатите глаза и испустите громкий стон. И все же я остановлюсь на этом. Конечно, в данный момент забота о себе может

показаться вам перебором. Если даже и так — ничего страшного. В следующих главах вы узнаете, как справиться с ощущением непомерной тяжести и мягко мотивировать себя делать то, что действительно важно.

Забота о себе помогает восстановить равновесие. С одной стороны, мы даем себе передышку, снимаем напряжение, отказываемся от ряда обязанностей, берем паузу, чтобы отдохнуть и восстановиться. Так, полноценный отдых и безделье после случившихся неприятностей многим пойдут на пользу. С другой стороны, мы хотим продолжать заботиться о собственном здоровье. Из спада активности, который следует за неприятностями, можно извлечь пользу. Это закономерно, ведь различного рода перипетии отнимают много энергии. Эмоциональные потрясения выматывают. Кроме того, люди часто сталкиваются с нарушениями сна. Однако если мы впадаем в крайности и целыми днями не вылезаем из постели, то в конечном счете сделаем себе только хуже.

Кто-то начинает заедать горе шоколадом, мороженым, пиццей или находит утешение в алкоголе. При умеренном потреблении проблем не возникнет, но держите себя в рамках. То же самое касается физических упражнений. Отложите на время занятия спортом из-за стресса и напряжения. Но если совсем прекратить тренироваться, это негативно скажется на здоровье. Тело должно двигаться. Это особенно актуально для тех, у кого есть травмы или проблемы со здоровьем, как, например, у Рады. Из-за боли, онемения мышц и усталости, сопровождающих фибромиалгию, она не могла заниматься любимыми

видами физической активности — аэробикой и латиноамериканскими танцами. Но без спорта пациенту с подобным (и почти всеми хроническими заболеваниями — диабетом, астмой, гипертонией) диагнозом становится только хуже. Раде предстояло как-то двигаться с учетом ограничений, которые накладывала болезнь. Женщина начала с растяжки и укрепления мышц, а также с непродолжительных прогулок с тростью.

В общем, стоит составить план заботы о себе. Проанализируйте, как вы будете уделять себе время, какую роль сыграют физическая активность, здоровое питание, ограничение алкоголя, релаксация и отдых, а также сон. Но будьте реалистичны: если вам тяжело и вы понимаете, что навалилось слишком много всего и сразу, — притормозите. К моменту, когда вы дойдете до восемнадцатой главы «Избавляемся от плохих привычек», у вас будут все необходимые инструменты для эффективной мотивации.

Не забудьте также про хобби, спорт, творческие занятия и все остальное, что вам интересно. В моменты потрясений они легко могут улетучиться. Иногда, пока вы сосредоточены на решении проблем, стоит отодвинуть эти занятия на второй план. Но чем скорее вы вернетесь к привычной деятельности, тем лучше. Возможно, она не будет приносить вам столько же удовольствия, что и раньше. Вы, вероятно, будете слишком возбуждены, вымотаны или истощены, чтобы полностью ей отдаться. Но если продолжите, то удивитесь, как любимые занятия успокаивают, придают сил и поддерживают вас в период страданий.

Несомненно, план заботы о себе должен соответствовать вашей индивидуальной ситуации. Если вы восстанавливаетесь после серьезной операции, химиотерапии или тяжелой болезни, заниматься в спортзале не получится. В этом случае можно подобрать комплекс несложных упражнений и выполнять его даже в постели. Когда начнете вставать, то сумеете делать простые упражнения, которые порекомендует врач. Если ваша проблема не связана с травмой или болезнью, у вас, несомненно, более широкий выбор в области физической активности, но, возможно, не хватает энергии, чтобы заниматься в полную силу. Тогда снизьте планку и, например, отправьтесь на прогулку.

Когда Натали повторяла «Что делать?», она задавала самый важный вопрос. Она не могла изменить прошлое, вернуть сына, собрать по осколкам разбитое сердце. Но была в силах потихоньку начать заботиться о себе — и это важный шаг, который создает видимость контроля над жизнью.

Помните: забота о себе не должна требовать от вас больших усилий. Когда вы чистите зубы, принимаете душ, едите здоровую еду, вы заботитесь о себе. То же самое относится к общению с друзьями, прослушиванию любимой музыки или чтению этой книги. Важен каждый самый маленький шаг (даже если ваше сознание твердит обратное).

Глава 3

Добрые слова

Когда вы сталкиваетесь лицом к лицу с жестокой реальностью и оказываетесь в ступоре, чего вы ждете от близких друзей и родственников? Большинство из нас — одного и того же. Мы хотим ощутить, что нужны кому-то, что о нас готовы позаботиться, что нас понимают. Что окружающим небезразличны наши страдания и боль, что люди хотят быть рядом и не рассчитывают, что мы будем веселиться и вести себя беззаботно. Что нас поддержат, будут к нам внимательны и предложат помощь. Мы хотим понять, что не одиноки. И вот он, самый главный вопрос: если мы желаем, чтобы окружающие проявляли к нам доброту, понимание и заботу, почему большинство из нас относится к себе отвратительно?

Когда судьба наносит удар, нам необходимы все запасы доброты, какие только можно получить. Однако нередко это не так легко сделать. Почему? Потому что сознание склонно осуждать, критиковать и задавать нам трепку. Оно готово огреть нас палкой или нанести еще один удар, хотя мы и так уже стоим на коленях. Сознание уверяет, что надо быть сильнее, лучше справляться с ситуацией или что у окружающих дела намного хуже, поэтому нечего жаловаться. Возможно, вы услышите призыв собраться, разложить все по полочкам, не раскисать, не вести себя жалко. Иногда мы сами виним себя в том, что произошло.

Например, если умирает любимый человек, мы обвиняем себя, что недостаточно сильно его любили, редко были рядом или нечасто делились чувствами. Иногда мы считаем, что должны были предотвратить его смерть (особенно часто это случается, если человек покончил жизнь самоубийством). Один из моих клиентов сокрушался, что выжил в авиакатастрофе. Внутренний голос говорил о несправедливости: он жив, а остальные двенадцать человек погибли, он «не заслужил этого». (Такой синдром носит название «комплекс вины выжившего».) Другая клиентка ругала себя за то, что у ее сына шизофрения: «Это из-за меня ему достались плохие гены».

Даже если сознание не атакует, мы сами нередко проявляем черствость, холодность и равнодушие по отношению к себе. Вместо поддержки подрываем свой моральный дух. Внутренний голос настаивает, что мы не справимся, что наша жизнь ничего не стоит. Или требует перестать жаловаться, ныть и причитать. Или рисует картины ужасного

будущего. Как я уже отмечал, это нормально, но бесполезно. Однако какая у нас альтернатива?

Бредовые идеи

Антонио — огромный, мускулистый полицейский с итальянскими и австралийскими корнями — поморщился и скрестил руки на груди. «Хватит пичкать меня этими бредовыми идеями в стиле хиппи!» — проворчал он. Его жена, Кэти, уговорила мужа прийти ко мне, и Антонио даже не пытался скрыть своего раздражения. Несколько недель назад София, его маленькая дочь, внезапно умерла во сне. Супруги были разбиты, но справлялись с горем по-разному.

Кэти делала многое из того, о чем мы говорили в предыдущей главе: общалась с друзьями и родственниками, выражала свои чувства, плакала (иногда часами) и заботилась о себе. Антонио, напротив, отгородился от всего мира и каждый вечер проводил перед телевизором, налегая на спиртное и ни с кем не общаясь. Если Кэти пыталась поговорить с ним об их общем горе, тоске и душевных страданиях, муж злился и обрывал ее.

Антонио неохотно согласился прийти на консультацию, он сделал это только ради жены. В процессе общения он быстро понял, что пытается сбежать от боли. Антонио любил свою работу и в течение дня был способен погрузиться в нее, но стоило вернуться домой — и его состояние менялось. Все напоминало ему о дочке, и особенно жена. Мужчина испытывал такую боль, с которой прежде

не сталкивался. Он пил, отказывался общаться, торчал перед телевизором — это приносило некоторое облегчение, но губительно сказывалось на отношениях с супругой.

— Я полное ничтожество, — заявил Антонио. — Я должен быть рядом с ней, но не могу. Просто… просто… Я не хочу даже думать об этом. Это слишком… Для меня это… Черт, я слабак, вот уже и сопли распустил.

— А вы преуспели в самобичевании, — ответил я.

— Разве я этого не заслужил?

— Но помогает ли такой метод справиться с ситуацией?

— А вы как думаете? — ответил Антонио с сарказмом. — Разумеется, нет.

— Ну что ж, — сказал я. — Раз ваш метод не помогает, готовы ли вы попробовать что-то новое?

Антонио посмотрел на меня с подозрением.

— Что именно?

— Быть добрее к себе.

— Это бредовые идеи в стиле хиппи! — проворчал он.

Ответ Антонио понятен. Многие люди сначала реагируют именно так.

— И что здесь бредового? — спросил я.

— Я знаю, к чему вы ведете, — сказал Антонио. — Кэти мне все уши прожужжала об этом, как его… самосострадании. Вы серьезно собрались толкнуть речь на эту тему?

Я глубоко вздохнул.

— Если задам вопрос, сможете ответить честно?

Антонио пожал плечами.

— Конечно.

— Хорошо. Представьте, что вы отправились в путешествие вместе с другом. И все не так-то просто. Поездка полна опасностей, одна неприятность следует за другой, вам постоянно приходится выкручиваться. Вы измотаны, и требуется немало сил, чтобы продолжать путешествие.

Антонио заерзал в кресле.

— Итак, — продолжал я, — раз уж вы намерены не бросать дело на полпути, кого вы хотели бы видеть рядом с собой? Того, кто скажет: «Заткнись! Хватит ныть, я больше ничего не хочу слушать. Не будь тряпкой. Стисни зубы и двигай вперед, слабак!» Или вам по душе будет услышать такие слова: «Это на самом деле сложно. Но нас же двое! Ты можешь рассчитывать на меня, я буду рядом до конца».

Антонио откашлялся.

— Разумеется, второй вариант, — сказал он.

— А как вы относитесь к самому себе? Какой у вас вариант — первый или второй?

Что такое самосострадание?

Существует несколько определений самосострадания, но все они сводятся к одному: признайте свою боль, будьте добрее к себе. Казалось бы, ничего особенного, но на самом деле это очень мудрые слова. Посочувствовать себе — значит принять реальность. Признать, что вам больно, что вы страдаете. И затем предпринять активные действия, чтобы, проявив доброту, заботу и поддержку, облегчить свои мучения.

Бережное отношение к себе поможет эффективно справляться с болью и со всеми проблемами, которые уготовила нам жизнь. И все же многие люди не принимают самосострадание всерьез, считая его вычурной фантазией, порожденной движением нью-эйдж, культурой хиппи или женскими романами. Кто-то думает, что это просто умные слова, за которыми ничего не стоит. Другие приравнивают самосострадание к религиозной практике. Мужчины считают, что такое поведение женственно, это не по-мужски. Многие, независимо от пола, придерживаются мнения, что самосострадание сродни слабости, мягкотелости или не способствует решению проблем.

Но ни одно из этих предположений не выдерживает критики. Разумеется, и религиозные практики, и нью-эйдж, и хиппи воспевают самосострадание. Но времена меняются. Сегодня западная наука обратила пристальное внимание на бережное отношение к себе. Многие уважаемые ученые занимались этим вопросом (в отрыве от религии) и пришли к выводу, что самосострадание может принести пользу в различных ситуациях — при работе с тревожностью, депрессией, горем и травмой.

Если мы сочувствуем страдающему другу, никто не рассматривает такое поведение как признак слабости и бесхарактерности. Почему же проявление доброты к себе мы расцениваем по-другому? Результаты исследований свидетельствуют о том, что самосострадание позволяет эффективно решать проблемы, дает возможность собраться с мыслями и перезарядиться — и у нас появляются

мотивация и энергия, чтобы предпринимать результативные действия.

Иногда люди путают самосострадание с жалостью к себе. Они спрашивают: «Какой смысл себя жалеть?» Но это разные вещи. Жалость к себе — совсем другое дело. Это чрезмерное погружение в собственные проблемы. Человек упивается своим горем, вместо того чтобы предпринять какие-то меры. Такой подход разительно отличается от практики самосострадания, с которой вы познакомитесь в этой книге. Вы научитесь признавать свою боль (не жалея себя и не упиваясь страданиями) и предпринимать меры для того, чтобы справиться с ней.

Некоторые из моих клиентов возражали: «У меня нет времени на самосострадание, я должен заботиться о своей семье». Тогда я задавал вопрос: «Вы когда-нибудь летали на самолете? Помните, перед полетом вас всегда инструктируют: сначала наденьте кислородную маску на себя, затем на других? Почему? Если вы не наденете маску в течение тридцати секунд, то отключитесь и уже никому не сможете помочь. Думайте о самосострадании как о кислородной маске: вы будете справляться с проблемами эффективнее и в результате сможете позаботиться о других». Иногда люди думают, что проявить сочувствие к себе — значит сдаться и не решать проблемы, но это не так. Напротив, самосострадание дает силы *не опускать руки*, двигаться дальше и справляться с ситуацией.

Кто-то считает, что самосострадание — это эгоизм или потакание своим прихотям. Но если вашему лучшему другу сложно, если он переживает тяжелые времена,

разве вы не поддержите его, не поможете ему справиться с трудностями? И когда он примет вашу помощь, станете ли вы считать его эгоистом или человеком, который потворствует своим желаниям? Разумеется, нет! Откуда же эти двойные стандарты? Раз ваш друг заслуживает доброго отношения и заботы в те моменты, когда ему нелегко, того же заслуживаете и вы.

Теперь прислушайтесь к себе: что говорит ваш внутренний голос, согласен ли он с этим или начал протестовать: «Нет, ты этого не заслуживаешь»? Если второй вариант — будьте уверены: все мы часто сталкиваемся с разными версиями истории «Ты недостаточно хорош», и конкретно эта — «Я недостоин доброго отношения» — весьма распространена. Позже мы разберемся, что делать с утверждением «Ты недостаточно хорош», а сейчас пока просто признайте, что с вами это случилось. Скажите себе что-нибудь такое: «Ладно, сознание решило отчитать и раскритиковать меня и утверждает, что я не заслуживаю внимания». И пусть после этого ваш внутренний голос твердит что хочет. Не пререкайтесь и не спорьте с ним — вам все равно его не переубедить. Пусть забавляется как угодно, а вы пока выполните упражнения, которые приведены далее.

Признайте, что вам больно

— Хорошо, я понял, о чем вы толкуете, — сказал Антонио. — Но не думаю, что я справлюсь. Я полицейский, а мы привыкли не ныть, а действовать.

Я кивнул.

— Да, у вас установка как у первого друга в той ситуации, что я описывал: «Не распускай нюни, хватит ныть, возьми себя в руки, ведь на тебя всем плевать!».

Антонио кивнул.

— Очень похоже на то.

— Но если бы у вашего лучшего друга только что умерла дочь, вряд ли вы сказали бы ему нечто подобное.

— Конечно, нет!

— А что бы вы ему сказали?

— Боже! Я в полной растерянности!

— Не торопитесь, подумайте. Обычно, когда люди страдают, им хочется услышать что-нибудь вроде «Я вижу, как тебе тяжело» и «Я всегда буду рядом». Так что бы вы сказали? Выразите своими словами.

Антонио немного подумал, а потом очень тихо произнес:

— Думаю, что сказал бы так: «Друг, это и в самом деле чертовски больно. Хуже ситуации и не придумаешь. Никому такого не пожелаешь, особенно тебе. Если что-то понадобится — я буду рядом…»

В этот момент его голос дрогнул. Маска сурового полицейского исчезла, и глаза мужчины наполнились слезами.

Как и многие из нас, Антонио был готов проявить сочувствие к другим, но не к себе. Если вам незнакомы эти муки, если вы привыкли относиться к себе с пониманием, подбадривать — вам повезло. Предполагаю, что большинство читателей — как и я, когда только познакомился с этой концепцией, — найдут подобную задачу сложной,

поэтому предлагаю осваивать ее постепенно. И первый шаг — просто признать, что вам больно. Жизнь может нанести жестокий удар, это правда. И порой он *весьма* ощутимый. И мы отчаянно хотим, чтобы боль нас отпустила, но чаще всего она не уходит.

Доброта к себе начинается с двух вещей — и вы найдете их в речи Антонио:

1) признать, что тебе больно;
2) отреагировать с сочувствием.

Первый шаг

Признать боль — значит быть честным с самим собой и оценить масштаб своих страданий, не погружаясь и не увязая в них, не переключаясь на жалость к себе. Например, не ввязывайтесь в длинный внутренний монолог: «Это ужасно. Я больше не выдержу. Мне еще никогда не было так плохо. Когда же это закончится?» Это прямой путь к мучениям и отчаянию. Необходимо честно и с сочувствием признать свое состояние, как вы сделали бы, общаясь с другом, который находится в сложной ситуации.

Один из способов признать боль — придумать короткую фразу, которую легко запомнить. Она также поможет нам несколько отстраниться от своих страданий, а не погружаться в них. Особенно помогают выражения вроде «Ну вот и…», «Я замечаю, что…», «На меня нахлынуло…». Вы можете сказать: «Ну вот и грусть», «Я замечаю, что злюсь», «На меня нахлынуло отчаяние». Несколько

странная манера общаться, но это неслучайно. Дело в том, что обычно мы говорим: «Я грущу», «Я одинок» или «Я сержусь» — и таким образом *олицетворяем себя с эмоцией*. Когда же мы произносим: «Я замечаю, что грущу», «Ну вот и одиночество» или «На меня нахлынул гнев», мы несколько отстраняемся от своих эмоций и *не отождествляем их с собой*, а рассматриваем скорее как опыт, который нам пришлось получить.

Такая необычная манера речи — «Я замечаю, что сержусь» или «Ну вот и тревога» — обычно помогает немного отстраниться от своей боли, отделиться от нее и снижает вероятность того, что мы в ней увязнем. Если вам сложно определить, какие именно эмоции вас одолели, либо чувств так много, что вы в них запутались, можно использовать такие слова, как «страдания», «горе», «боль», «утрата», «глубокое разочарование»: «Ну вот и страдания», «Я замечаю, что меня постигло глубокое разочарование». Если «замри» — ваша ответная реакция на удар судьбы и вы ничего не ощущаете, можно сказать: «Я замечаю, что нахожусь в оцепенении» или «Ну вот и ощущение пустоты».

Еще один полезный прием — включить слова «прямо сейчас» или «в данный момент». Например: «Прямо сейчас я ощущаю боль утраты», «В данный момент на меня накатила грусть» или «Прямо сейчас я замечаю, что злюсь». Это поможет помнить о том, что болезненные эмоции и чувства временны — они, как погода, постоянно меняются. Даже в самые тяжелые дни своей жизни ваше состояние будет нестабильно: вы будете чувствовать себя

то лучше, то хуже. Возможно, «прямо сейчас» вы отмечаете грусть, но позже ваши ощущения изменятся. Можно также использовать выражения «Время для…», «Сейчас минутка…» или «Настала пора…» Например: «Время для глубокой скорби» или «Сейчас минутка гнева».

Идея в том, чтобы поиграть с разными фразами и найти те, которые будут вам помогать. Кристин Нефф, всемирно известный исследователь в области самосострадания, любит говорить: «Вот и минутка страдания». В этой фразе есть что-то поэтичное, поэтому она нравится людям. И все же многие предпочитают что-то попроще. Например, Рада, которая страдает от фибромиалгии, предпочитает говорить: «Это и правда больно». А помните Натали, сына которой сбила машина? Ее фраза — «Меня постигло большое горе». Что касается Антонио, он остановился на простом «А вот и…»: «А вот и грусть», «А вот и злость» и так далее. Один из моих клиентов, прочтя первое издание этой книги, выбрал фразу «Это удар судьбы — и весьма жестокий!»

Попробуйте прямо сейчас.

Посидите спокойно и отметьте, какие неприятные чувства вы сейчас испытываете. Назовите их: гнев, грусть, тревога, одиночество и так далее.

Затем признайте их, медленно, тихо и спокойно произнося про себя: «Я замечаю, что…» или «А вот и…»

Сделайте паузу, глубоко вдохните и выдохните.

Повторите упражнение еще раз.

Очень медленно, тихо и спокойно скажите про себя: «Я замечаю, что…» или «А вот и…»

Объединяем первый и второй шаг

После того как мы признали свою боль, следующий шаг — отнестись к себе с чуткостью. Вы можете сказать про себя что-нибудь вроде «Будь к себе добрее», «Не дави так», «Дай себе передышку», «Расслабься», «Не спеши». Для кого-то лучше работает одно слово — например, «спокойнее» или «добрее». Кристин Нефф, блестящий исследователь самосострадания, о которой я уже упоминал, говорит: «Я позволяю себе быть к себе добрее». Рада предпочитает короткую формулировку «Будь добрее». Натали выбрала фразу «Я буду относиться к себе с пониманием». Антонио это решение далось непросто, но он остановился на варианте «Не дави на себя».

Идея в том, чтобы теперь соединить первый и второй шаги — признание боли и чуткую реакцию — и составить одну фразу, которую вы сможете использовать снова и снова.

«Это действительно больно. Будь добрее к себе».

«Мое сердце разбито. Стоит быть снисходительнее».

«А вот и грусть. Не дави на себя».

«Пришло время страданий. Надо проявить чуткость».

Придумав фразу, повторяйте ее про себя спокойным и тихим голосом, как только погрузитесь в страдания (не используйте жесткий, безучастный, требовательный или менторский тон). Цель — не избавиться от боли, а ощутить комфорт и поддержку, как если бы рядом был заботливый друг.

Помните также о том, что вы не практикуете метод позитивного мышления, не стараетесь избавиться

от неприятных мыслей и заменить их оптимистичными. Если вы попробуете использовать самосострадание для этих целей, то вскоре разочаруетесь. Неприятные, бесполезные и осуждающие мысли не перестанут появляться (чуть позже я расскажу, почему так происходит). Цель нашего метода — позволить мыслям и чувствам присутствовать и в то же время гарантировать доброе отношение к себе. Другими словами, вместо того чтобы избавляться от нежелательных мыслей, вы признаете, что они вас посетили, позволяете им остаться и добавляете еще несколько, которые составят им компанию. (Возможно, сейчас это кажется вам странным. Однако, прочитав следующие две главы, вы осознаете, как работает этот метод.)

Сейчас я хочу попросить вас сделать вот что: придумайте собственную фразу, чтобы успокаивать себя, или выберите одну из перечисленных выше и мысленно произнесите ее тихим, спокойным голосом, практикуя доброе отношение к себе. (Если начнете говорить резко, начальственным тоном и не проявляя сочувствия, упражнение не даст желаемого эффекта.)

Но позвольте сделать маленькое предсказание. Примерно 95% читателей, которые выполнят следующее упражнение, получат немедленный положительный эффект. А вот приблизительно у 5% читателей результат будет отрицательным: они либо не заметят существенной разницы и разочаруются, либо во время упражнения их посетят неприятные мысли и чувства (скорее всего, тревога, самокритика или одна из вариаций утверждения «Я этого не заслуживаю»). Если вы среди этих пяти

процентов — не расстраивайтесь, это не проблема. В следующих главах вы научитесь приемам, которые существенно облегчат вам жизнь. Что ж, довольно предисловий, давайте попробуем.

Найдите добрые слова

Предлагаю вам принять удобную позу, которая позволит собраться и сконцентрироваться. Например, если сидите на стуле, наклонитесь немного вперед, выпрямите спину, опустите плечи и уверенно упритесь ногами в пол.

Теперь подумайте о своих проблемах. Поразмышляйте немного о том, что произошло и как это на вас повлияло. Отметьте возникшие мысли и чувства.

Затем мысленно обратитесь к себе, говоря медленно и тихо спокойным и сочувственным голосом. Признайте свою боль, отреагируйте с пониманием. Если у вас нет никаких идей, попробуйте сказать следующее: «Это действительно больно. Будь добрее к себе».

Сделайте паузу и понаблюдайте, что произошло.

Если вам хочется, глубоко вдохните и прочувствуйте, как воздух медленно и плавно наполняет легкие, а потом выходит из них.

Снова повторите фразу полным сочувствия голосом.

Опять сделайте паузу и посмотрите, что произошло.

При желании снова сосредоточьтесь на дыхании: медленно и плавно вдыхайте и выдыхайте.

В последний раз произнесите фразу — с теплотой, заботой и сочувствием.
Сделайте паузу и понаблюдайте, изменилась ли ситуация.

Итак, что же произошло? Если ничего не произошло или у вас появились неприятные мысли или чувства, это не проблема. Уверен, работая с книгой, вы заметите прогресс. Просто признайте, что в настоящий момент сочувственный разговор с собой вам не помогает. Но есть и хорошая новость: проявить доброту к себе можно не только с помощью слов. Вспомните о приемах заботы о себе, которые мы обсуждали в предыдущей главе. Если вы действуете на автопилоте, из чувства долга, потому что сознание твердит: «Надо это сделать, надо заботиться о себе», такие действия приносят пользу, но вы не чувствуете, что проявляете самосострадание. Однако ситуацию можно переломить. Продолжайте делать то же самое, но наполните свои действия истинной теплотой и заботой. (Возможно, не получится, но попробовать точно стоит.) В следующих главах вы освоите приемы, которые позволят по-другому относиться к своей боли, обезвредить ее. Каждый раз, применяя методы для облегчения страданий, вы будете проявлять доброту к себе.

Не исключено, что это упражнение, наоборот, *помогло* вам стать снисходительнее к себе. Даже малейшие признаки — уже хорошее начало. Самосострадание — это навык. Как и любой другой, он оттачивается практикой. Если это ваш случай, продолжайте экспериментировать.

Поиграйте со словами, пока не отыщете фразу, которая найдет отклик в вашей душе. Повторяйте ее в течение дня, особенно в самые тяжелые моменты. Отметьте, что происходит, когда вы по-настоящему добры к себе. Цените нового друга, которого обрели в собственном лице. Когда жизнь наносит жестокий удар, самосострадание — ваш лучший союзник.

Глава 4

Прекращение борьбы

Шанти не смотрела мне в глаза. В ее тихом голосе звучало отчаяние. «Я просто не хочу больше испытывать эти эмоции!» — заявила она. Помните Шанти из второй главы? Ее муж, Рави, два года крутил роман с лучшей подругой женщины. Когда Шанти узнала об этом, Рави бросил ее и сбежал с любовницей в другой город, чтобы начать там новую жизнь. Никто не получает удовольствия от боли. Все хотят, чтобы она ушла. Но подвластны ли нам чувства?

Дети разного возраста часто не справляются с эмоциями. Страх, гнев, грусть, чувство вины, разочарование, тревога — эти и многие другие чувства заставляют

малышей вести себя так, словно они роботы на дистанционном управлении. Если гнев берет верх, малыш вопит, лягается или топает ногами. Если побеждает страх, ребенок прячется, плачет или убегает. Когда приходит грусть — дуется, ноет или громко рыдает.

К счастью, взрослые не так подвержены влиянию эмоций, и это хорошая новость. Иначе возникла бы серьезная проблема. Представьте, что было бы, если бы страх, гнев, грусть и вина руководили вашими действиями так же, как в детстве. Насколько бы это осложнило жизнь!

Разумеется, иногда все мы оказываемся во власти эмоций. Выходим из себя, идем на поводу у собственных страхов, тонем в пучине грусти, взваливаем на себя чувство вины, впадаем в слепую ярость. Но, к счастью, это случается куда реже, чем в детстве (по крайней мере, для большинства людей такое утверждение справедливо). Это происходит потому, что в процессе взросления мы знакомимся с разными методами контроля эмоций.

Например, мы узнаем, что можно отвлечься от неприятных чувств с помощью еды, музыки, телевидения, книг или игр. Чем дальше, тем больше инструментов в нашем арсенале отвлечения: физическая активность, работа, учеба, хобби, религия, компьютерные игры, электронная почта, азартные игры, секс, порнография, музыка, спорт, наркотики, алкоголь, работа в саду, прогулки с собакой, приготовление еды, танцы и так далее.

Кроме того, мы учимся уклоняться от неприятных ощущений, избегая ситуаций, способных запустить поток эмоций. Другими словами, мы начинаем сторониться

людей, мест, видов деятельности или задач, с которыми связаны переживания и проблемы.

Люди также придумали множество стратегий мышления, которые на время приглушают эмоциональные страдания. У каждого из нас в арсенале полно этих приемов, например:

- конструктивно решать проблемы;
- составлять списки;
- взглянуть на ситуацию под другим углом;
- обвинять или критиковать окружающих;
- подвергать критической оценке негативные мысли;
- мыслить позитивно;
- яростно отстаивать свою точку зрения;
- использовать позитивные аффирмации;
- обращаться к вдохновляющим цитатам, например: «И это пройдет» или «То, что нас не убивает, делает нас сильнее»;
- упрощать ситуацию, делать вид, что проблема не так уж и важна, подшучивать над ней;
- сравнивать себя с людьми, находящимися в еще более сложной ситуации.

Ну и последний, но не менее важный момент: мы уже выяснили, что, пичкая свой организм разными веществами — будь то шоколад, мороженое, пицца, сахар, чай, кофе, аспирин, парацетамол, алкоголь, табак, психоактивные вещества, растительные или медицинские препараты, — мы часто получаем лишь кратковременное избавление от болезненных ощущений.

И все же, даже имея в запасе такое обилие методов контроля над чувствами, мы продолжаем страдать психологически. От эмоциональной боли невозможно избавиться надолго. Вспомните свой самый счастливый день. Сколько вы им наслаждались, пока не появились тревога, досада, разочарование или раздражение? Недолго, верно? А ведь это самый счастливый день! Именно поэтому, когда жизнь наносит удар, большинство приемов контроля над эмоциями оказываются неэффективными.

На самом деле прожить полноценную жизнь — значит испытать весь спектр человеческих эмоций, а не только «хорошие». Наши чувства как погода, они меняются постоянно. Порой они весьма приятны, а порой — невероятно дискомфортны. Представьте себе, что мы руководствовались бы следующим убеждением: «Каждый день погода должна быть хорошей. Если на улице мокро и холодно, значит, что-то не так». При такой установке долго ли мы воевали бы с реальностью? Какой тусклой стала бы наша жизнь, если бы мы верили, что в плохую погоду невозможно заниматься важными делами и быть тем, кем хочется!

Возможно, пример с погодой рассмешит вас. Мы знаем, что контролировать ее нам не под силу, поэтому даже не пытаемся. Какой бы ни была погода, мы оденемся по сезону. Но если речь заходит об эмоциях, мы ведем себя противоположным образом: изо всех сил стремимся их контролировать. И это вполне естественно: все хотят чувствовать себя хорошо, никто не желает плохого состояния. И мы пытаемся отогнать неприятные эмоции с помощью быстродействующих средств, перечисленных

выше. Разумеется, многие из них неплохо приглушают боль, но на какой период? Надолго ли неприятные чувства нас покинут и когда они вернутся снова? Через несколько минут? Или часов — если сильно повезет?

В жизни все люди сталкиваются с сильными и неприятными эмоциями, которые невозможно отключить, нажав на кнопку. Несомненно, вы уже поняли, что часто те приемы, с чьей помощью мы пытаемся контролировать свои чувства, в долгосрочной перспективе ухудшают жизнь. Это очевидно, когда речь идет о лекарствах, алкоголе, табаке, шоколаде, азартных играх. Но, если задуматься, это утверждение справедливо для всех приемов контроля над эмоциями, к которым мы слишком *часто* и *настойчиво* прибегаем.

Даже нечто безобидное вроде спорта становится проблемой, если мы *переусердствуем*, пытаясь обуздать свои чувства. Например, некоторые люди с анорексией подвергают себя изнурительным ежедневным тренировкам. Да, им удается ненадолго приглушить тревогу — преследующий их страх растолстеть, — но итогом становится нездоровая худоба. Если заниматься спортом *в соответствии с потребностями* тела, следить за здоровьем и самочувствием, результат будет другим.

Пытаясь контролировать эмоции, мы нередко терпим неудачу и разочаровываемся. И стараемся с удвоенной силой, ищем более совершенные инструменты для контроля своего самочувствия. Мы надеемся открыть универсальное средство. Но рано или поздно понимаем, что это безнадежное предприятие.

Чтобы проиллюстрировать данный момент, во время семинара или лекции я прошу поднять руки тех, у кого есть дети. Обычно это примерно три четверти аудитории. Я говорю:

— Дети невероятно обогащают нашу жизнь и позволяют испытать самые удивительные эмоции, какие только можно себе представить: любовь, радость, нежность. Но разве список чувств, которые у нас вызывают дети, ограничивается этим набором?

Все качают головами и произносят:

— Нет!

— Какие еще чувства вызывают у вас дети? — задаю я следующий вопрос.

Я получаю кучу ответов. Приведу некоторые из них: страх, гнев, истощение, беспокойство, чувство вины, грусть, боль, досада, неприятие, скука, ярость.

Вот и доказательство: то, что наполняет смыслом и обогащает вашу жизнь, вызывает широкий спектр эмоций — как приятных, так и болезненных. (Разумеется, это утверждение справедливо не только по отношению к детям, но и к любой привязанности. Неудивительно, что философ Жан-Поль Сартр сказал: «Ад — это другие».)

К сожалению, прозрение наступает не сразу. Вы можете прочитать сотню книг по саморазвитию, двадцать лет посещать психотерапевта, принимать пять разных препаратов, пройти дюжину курсов самосовершенствования, десятилетиями молча прилагать усилия или всю жизнь спрашивать совета у разного рода экспертов, прежде чем поймете простую истину: когда речь заходит

о неприятных эмоциях, привитые обществом установки не срабатывают. Нас научили только двум методам реагирования: контролировать самим или позволить, чтобы контролировали нас. А если вариантов всего два, мы обречены на борьбу.

Некоторые из моих клиентов негативно реагируют на предлагаемые мной идеи. Они цепляются за мысль, что оправиться от удара судьбы — значит избавиться от болезненных мыслей и чувств. *Если б только это было возможно!* Пока мы восстанавливаемся после потерь и заживляем раны, неприятные мысли, чувства и воспоминания никуда не исчезают. Просто мы пробуем реагировать на них по-другому. Мы относимся к ним по-новому, обезвреживаем их. И когда они появляются, то уже не способны помешать нам продолжать жить. Мы учимся добираться до островка спокойствия посреди океана боли; создавать свободное пространство внутри, где чувства могут спокойно появляться и исчезать, не воздействуя на нас и не засасывая в свое болото. Я называю это «прекращением борьбы».

Борьба истощает силы

Когда у нас всего два варианта взаимодействия с неприятными мыслями и чувствами — либо контролировать их, либо попасть под их контроль, — жизнь превращается в изнурительную гонку, потому что огромное количество энергии и времени мы тратим на эту тщетную борьбу со своим внутренним миром. Третий вариант настолько

отличается от предыдущих двух, что часто требуется время, чтобы осознать его суть. Итак, чтобы понять, о чем речь, я предлагаю вам провести…

Простой эксперимент из трех этапов

Этот эксперимент включает три этапа и принесет куда больше пользы, если вы его действительно *проведете*, а не просто о нем прочитаете. Данный шаг очень важен: мы подготавливаем почву для навыков, с которыми познакомимся в следующей главе.

Этап 1. Представьте себе, что перед вами все, что очень важно для вас. Как приятное (люди, музыка, фильмы, еда, книги и занятия), так и неприятное (например, трудности и проблемы, с которыми вы столкнулись). Вообразите, что книга, которую вы держите в руках, включает все неприятные мысли, чувства, эмоции, ощущения, побуждения и воспоминания, которые существенно отравляют вам жизнь (возьмите паузу и хорошенько обдумайте, что именно вам неприятно).

Этап 2 *(воздержитесь от этого шага, если у вас проблемы с шеей, плечами или предплечьями; в таком случае отчетливо представьте, как бы вы выполнили необходимые действия)*. Когда дочитаете этот абзац до конца, возьмите книгу двумя руками, крепко сожмите ее и держите максимально далеко от себя.

Вытяните руки как можно дальше (держа плечи расправленными), выпрямите их в локтях, сохраняйте это положение примерно минуту. Проанализируйте свои ощущения.

Было ли вам дискомфортно? Вы устали? Представьте, что вам пришлось выполнять такое упражнение целый день — довольно изнурительно, да? А теперь вообразите, что смотрите любимый фильм или телепередачу, разговариваете, обедаете или занимаетесь любовью и одновременно выполняете это упражнение. Будет ли оно отвлекать вас, помешает ли получить удовольствие от того, что вы делаете? Вот что происходит, когда мы пытаемся контролировать свои эмоции. Огромное количество энергии мы тратим на то, чтобы отгородиться от них. Такая стратегия не только отвлекает и высасывает силы. Она отрывает нас от настоящего и втягивает в борьбу с самими собой. Когда мы изо всех сил стараемся контролировать собственные эмоции, очень сложно сосредоточиться на текущем моменте и эффективно реагировать на возникающие проблемы. Теперь давайте попробуем другой подход.

Этап 3. Когда дочитаете до конца этот абзац, снова отодвиньте от себя книгу как можно дальше (помните, книга — это ваши мысли и чувства) и держите от тридцати до шестидесяти секунд. Затем не торопясь положите ее к себе на колени и оставьте лежать там. Проанализируйте свое состояние. Пока

книга лежит на коленях, потянитесь, сделайте глубокий вдох и с любопытством посмотрите вокруг, отмечая все, что видите и слышите.

Вы заметили, что держать книгу на коленях намного проще? Вы не отвлекаетесь и прилагаете куда меньше усилий, чем если бы держали ее на вытянутых руках. Обратите внимание: перестав уделять внимание книге, перестав бороться с ней и выделив для нее место, вы смогли полноценно включиться в текущий момент.

Этот метод реагирования на болезненный опыт радикально отличается от двух описанных выше. Я называю его «прекращение борьбы». Предполагается, что вы открываетесь, находите место для своих мыслей, чувств и воспоминаний, позволяете им прийти, побыть какое-то время и исчезнуть. Вы не разрешаете им помыкать вами и оказывать давление, но и не тратите энергию на то, чтобы бороться с ними или уклоняться от них.

Выполнив это упражнение, Шанти сказала: «Все верно, но ведь это всего лишь книга. С настоящими эмоциями так не получается». И она права. Положить книгу на колени легко. Намного сложнее сделать нечто подобное со своими мыслями и чувствами. Что ж, давайте обратимся к реальности.

Глава 5

Если налетел шторм

Чем тяжелее потеря, тем сильнее боль. Часто ее сопровождают тоска и грусть. Обычно к ним присоединяются вина и раскаяние. (Особенно это справедливо для тех случаев, когда мы приложили руку к случившемуся — или думаем, что приложили.) Кроме того, свою лепту вносят гнев и страх, поскольку все серьезные потери представляют для нас угрозу. Они ставят под удар нашу жизнь, безопасность, физическое и психическое здоровье, благосостояние, угрожают нашим близким и всему, что представляет для нас большую ценность. Как мы уже обсуждали в первой главе, сталкиваясь с серьезной угрозой, мы немедленно переключаемся в режим «бей или беги». Но если оба

варианта кажутся нам нерезультативными, включается режим «замри». Если говорить о человеческих отношениях, то «бей» выражается как гнев, раздражение, обида или ярость, а «беги» — как страх, тревога, неуверенность или паника. Реакция «замри», напротив, провоцирует оцепенение, вялость, апатию и усталость.

И, словно всего этого недостаточно, наше сознание подливает масла в огонь. Оно забрасывает нас всевозможными тревожными, гневными, осуждающими или пессимистичными мыслями, присовокупляя к ним болезненные воспоминания. Мы легко попадаемся на крючок сознания и начинаем тревожиться о будущем, ворошить прошлое, обвинять себя и других или зацикливаться на том, что невозможно контролировать.

Это естественная реакция на проблемную ситуацию, когда почва уходит из-под ног и мы ощущаем неуверенность. Так что, когда жизнь наносит нам удар, мы часто оказываемся в подобной ситуации. Такое состояние можно назвать эмоциональным штормом: неприятные мысли вихрем кружатся в голове, а тело находится под воздействием болезненных чувств и эмоций. Когда наступает эмоциональный шторм, мы неспособны эффективно реагировать на проблемы, которые подбросила нам жизнь.

Как же справляться с такими ситуациями? Если в реальной жизни на море шторм, все лодки встают на якорь в гавани. Почему? Если этого не сделать, их унесет в открытое море. Разумеется, бросив якорь, мы не положим конец буре: погода нам неподвластна. Но якорь удержит лодку на месте до тех пор, пока не наступит штиль.

Мы с вами научимся делать нечто подобное — «бросать якорь», когда внутри бушует эмоциональный шторм.

Три шага: признать, настроиться, вовлечься

Упражнения, которые помогают «бросить якорь», можно выполнять хоть десять секунд, хоть десять минут в любом месте и в любое время — вне зависимости от того, что вы чувствуете. Существуют сотни способов «бросить якорь» (и вы легко можете изобрести что-то новенькое), но в основе всегда лежит одна и та же последовательность:

- признать свои мысли и чувства;
- настроиться на свое тело;
- вовлечься в то, чем вы в данный момент заняты.

Давайте попробуем сделать это прямо сейчас. Неважно, что вы в данный момент ощущаете — радость или грусть, тревогу или злость, безразличие или оцепенение. Вы в любом случае можете выполнить следующее упражнение.

Три шага в действии

Шаг 1: признать свои мысли и чувства

Спокойно и с пониманием признайте все, что обнаружили внутри себя: мысли, чувства, эмоции, воспоминания, ощущения, побуждения. Представьте, что вы любопытный малыш, который впервые столкнулся с подобным явлением. Пытливо и любознательно исследуйте собственный внутренний мир.

Просканируйте свое тело на предмет чувств и ощущений. Отметьте, какие мысли вас посещают. Полезно использовать фразы «Я замечаю…» или «Я наблюдаю…», чтобы описывать то, что происходит внутри (да, те же самые фразы, о которых мы говорили в третьей главе). Например, скажите про себя: «Я замечаю тревогу», «Я наблюдаю грусть», «Я замечаю оцепенение», «Я наблюдаю пугающие мысли», «Я замечаю, что сознание зациклилось на чем-то» или «Я наблюдаю мысли, что я плохой человек».

Суть в том, чтобы признать свои мысли и чувства без осуждения, борьбы и попыток избавиться от них. Вы просто признаёте, что здесь и сейчас думаете и ощущаете то или иное.

Продолжая признавать свои мысли и чувства, не забудьте…

Шаг 2: настроиться на свое тело

Соединитесь со своей физической оболочкой. У каждого из нас есть собственный способ сделать это. Можете попробовать один или все из описанных ниже методов или придумать что-то свое:

- медленно давите ногами в пол;
- медленно распрямите спину, вытяните позвоночник;
- медленно соедините кончики пальцев;
- медленно вытяните руки, шею или пожмите плечами.

Если вы не можете что-то сделать из-за хронических заболеваний или травмы, адаптируйте упражнение под свои возможности.

Из-за фибромиалгии, сопровождающейся сильными болями в верхней части тела, Рада не хотела выполнять ничего из вышеперечисленного. Она была согласна упираться ногами в пол, но другие варианты ее не устраивали, поэтому мы с ней придумали несколько альтернативных способов:

- медленно и плавно вдыхать и выдыхать;
- медленно и плавно менять позу, чтобы было удобнее сидеть на стуле;
- медленно и плавно водить глазами в разные стороны;
- медленно и плавно поднимать и опускать брови.

Иными словами, проявите фантазию. Подойдут любые действия, помогающие вам настроиться на свое тело. Выполняя это упражнение, не старайтесь уклониться или отвлечься от того, что наполняет ваш внутренний мир. Не пытайтесь избавиться от неприятных мыслей и ощущений. (Помните: якорь неспособен остановить шторм.) Ваша цель — осознать свои мысли и чувства, согласиться, что они вас посетили, и в то же время настроиться на тело и привести его в движение. Зачем? Чтобы вы могли лучше контролировать физические проявления: что вы делаете руками, ногами, лицом, ртом. Пытаясь контролировать мысли и чувства, вы часто

терпите неудачу или сталкиваетесь с новыми проблемами. Но с действиями — совсем другая история. Пусть буря бушует, но вы способны эффективно управлять собой.

Теперь, когда вы **признали** мысли и чувства и **настроились** на свое тело, пришло время…

Шаг 3: вовлечься в то, чем вы в данный момент заняты

Сосредоточьтесь на том, где вы находитесь и чем в данный момент заняты. У каждого из нас может быть свой способ сделать это. Можете попробовать один или все из описанных ниже методов или придумать что-то свое:

- осмотритесь вокруг и назовите про себя пять вещей в поле зрения;
- отметьте три-четыре звука, которые вы слышите;
- проанализируйте запахи, или вкусы, или ощущения в носовой полости или во рту;
- обратите внимание, что вы сейчас делаете.

Закончите упражнение, полностью сосредоточившись на том, чем занимаетесь в данный момент.

Наша цель — не спеша повторить цикл из трех шагов три-четыре раза, чтобы он превратился в двух-трехминутное упражнение.

Якорь не разгонит тучи

Иногда люди, выполняя это упражнение, жалуются:

— Оно не работает!

Я спрашиваю:

— Что вы имеете в виду, когда говорите «оно не работает»?

И слышу в ответ что-нибудь вроде:

— Я не чувствую облегчения. Неприятные чувства не уходят.

Тогда я объясняю: точно так же, как якорь неспособен разогнать тучи, выполнив это упражнение, вы не возьмете под контроль свои эмоции.

«Бросая якорь», мы преследуем следующие цели.

- Научиться контролировать свои физические действия — чтобы эффективно реагировать, когда нас обуревают болезненные чувства и эмоции.
- Снизить влияние на нас неприятных мыслей и эмоций. Когда мы осознаем, что они нас посетили, эти чувства и суждения теряют свою власть над нами. А если мы действуем автоматически, они легко управляют нами, как кукловод марионеткой.
- Перестать беспокоиться, предаваться руминациям*, зацикливаться на чем-то и погружаться в собственные мысли.
- Пресечь проблематичное поведение — например, не ссориться и не спорить с близкими,

* Руминация — постоянное прокручивание негативных и тревожных мыслей. *Прим. ред.*

не изолироваться от них, не искать утешения в алкоголе или наркотиках.
- Сконцентрироваться и вспомнить о том, чем мы были заняты, когда мысли и чувства захватили наше сознание.

Это очень полезный метод, и мы еще к нему вернемся. Но сейчас я хочу заострить внимание на том, что вы не пытаетесь отвлечься от неприятных мыслей и чувств.

Помните: первый шаг — признание. Когда мы признаем свои мысли, чувства, эмоции, ощущения, побуждения и воспоминания, мы идем в направлении, прямо противоположном избеганию. Если попытаемся отвлечься от своего внутреннего мира — уклониться, игнорировать, притворяться, будто ничего не происходит, — то вернемся к борьбе, которую обсуждали в предыдущей главе: контролировать или позволить, чтобы нас контролировали.

В отвлечении нет ничего плохого, но вы уже освоили этот прием и знаете, что он помогает ненадолго. У нас другая цель: оставить эту борьбу, позволить мыслям и чувствам присутствовать, приходить и уходить, когда им вздумается. Вспомните о лодках, которые бросают якорь. Они не пытаются избавиться или отвлечься от шторма. Их цель — остаться на месте и переждать, пока буря не стихнет.

Если вы испытываете сильные эмоциональные страдания — например, ваш любимый человек умирает, вы охвачены паникой или ожесточенно сражаетесь с одиночеством, — маловероятно, что ваша боль растворится,

как только вы «бросите якорь». Но ваши муки ослабнут и потеряют свою власть над вами. Выполняя упражнение в течение нескольких минут, вы ощутите спокойствие, хотя эмоциональная буря и продолжится.

Если же вы лишь слегка огорчены или встревожены, то боль часто уменьшается или вовсе исчезает, стоит вам «бросить якорь». Если так случится, вы будете наслаждаться моментом. Но помните, что это не цель, а лишь приятный бонус. Если захотите с помощью такого приема уклониться, сбежать, избавиться или отвлечься от болезненных мыслей и чувств, то разочаруетесь и начнете жаловаться, что метод не работает.

Когда я впервые предложил Шанти выполнить это упражнение, мы потратили на него добрых пять минут, повторив все три шага несколько раз. Преображение было удивительным. Женщина перестала сутулиться и выпрямилась, заговорила громче и оживленнее. Выражение отчаяния на лице уступило место умиротворению. Шанти перестала смотреть в пол и взглянула мне в глаза. Я сказал:

— Знаете, бывают такие моменты, когда облака рассеиваются, и сквозь них проглядывает солнце. Сейчас я наблюдаю то же самое. Пять минут назад вы блуждали в тумане своих мыслей и чувств, вас словно здесь не было. А теперь вы вернулись.

Теплая улыбка озарила лицо женщины. Ее чувства и мысли не исчезли (якорь не разгоняет тучи), но они потеряли свою власть над ней, и теперь Шанти могла полностью сосредоточиться на работе со мной.

Возвращение к реальности

Одна из целей упражнения «Бросить якорь» заключается в том, чтобы тренировать умение фокусироваться и вовлекаться в то, чем вы в данный момент заняты. Для многих это и в лучшие времена достаточно сложная задача, но особенно тяжело подобное дается после жизненных потрясений. Вам случалось замечать, как сложно сосредоточиться, общаясь с близкими? Продолжает ли ваше сознание блуждать? Есть ли у вас привычка отключаться и погружаться в себя? Слушаете ли рассеянно и вполуха? Привыкли ли делать что-то на автопилоте или создавать заинтересованный вид? Легко ли вас отвлечь от того, чем вы заняты? Страдает ли ваша деятельность из-за того, что вы теряете внимание? Доставляют ли привычные занятия вам меньше радости, потому что вы не можете полностью в них погрузиться?

Даже когда жизнь идет в обычном режиме, нам часто сложно собраться, сфокусироваться и полностью посвятить себя тому, чем мы заняты. Но когда возникают проблемы, большинство из нас обнаруживают, что не способны сконцентрироваться и постоянно отвлекаются. Немаловажную роль здесь играет и ответная реакция «бей, беги или замри». Давайте рассмотрим пример «бей или беги». Когда наши предки охотились на диких животных, этот процесс был сопряжен с опасностью. И чем дальше люди удалялись от знакомой безопасной территории, которую называли своим домом, тем выше был уровень угрозы. Итак, если вы отправились на ночную охоту, то не настраивайтесь на безмятежные посиделки у костра. Вы будете регулярно проверять, нет ли поблизости волков, медведей

или недружелюбных племен. И режим «бей или беги» призван вам помочь, он настраивает на переключение внимания — именно поэтому сложно сфокусироваться или сконцентрироваться. А как насчет ответной реакции «замри»? Нервная система хочет, чтобы вы лежали тихо и не двигались, пока опасность не минует. Вы отключаетесь и абстрагируетесь от происходящего. Подобная реакция помогает в некоторой степени приглушить восприятие в самые тяжелые моменты. Но если жить в таком режиме неделями или месяцами, вам будет сложно погружаться в то, чем вы заняты. Я надеюсь, что привычка «бросать якорь» станет частью вашей повседневной жизни. Где бы вы ни были и чем бы ни занимались, как только поймете, что отключились и ваши мысли увели вас куда-то, спокойно признайте это и сконцентрируйтесь на текущем занятии.

Один из способов, которые использует сознание, чтобы отключиться от реальности, — обращение к прошлому. Один из моих клиентов, Али, беженец из Ирака. Когда у власти был Саддам Хусейн, Али жестоко пытали. Он осмелился публично критиковать правящий режим, и его несколько месяцев продержали в тюрьме. Надзиратели безжалостно издевались над мужчиной. Два года спустя, сидя в моем офисе, Али вспоминал события минувших лет. И эти воспоминания были настолько яркими, что казались реальностью, будто все происходило прямо сейчас. Если с вами такого не случалось, вряд ли вы способны понять, насколько это страшно.

Когда Али пытался рассказать о месяцах, проведенных в тюрьме, воспоминания захватывали его: тело

напрягалось, в глазах светился ужас, а лицо бледнело. Заглядывая в прошлое, мужчина как будто заново переживал пытки. Моей первостепенной задачей было научить Али возвращаться к реальности. После этого можно было переходить к решению других проблем.

Я попросил мужчину выполнять упражнение «Бросить якорь» как минимум двадцать-тридцать раз в день. Вам может показаться, что это слишком часто, но Али страдал от посттравматического стрессового расстройства. Мне было известно, что воспоминания периодически захватывали его, неожиданно обрушиваясь и унося в прошлое, заставляя снова пережить эти кошмары. Я же хотел, чтобы Али стал экспертом по возвращению в настоящее. Настоятельно советую вам сделать то же самое.

После любой тяжелой потери вас периодически будут посещать болезненные воспоминания. Вы станете думать о том, что случилось, что послужило предпосылкой к этим событиям, вспоминать свою прежнюю жизнь. Если у нас горе, даже самые счастливые события из прошлого способны причинить ощутимую боль. Когда мы думаем, как прекрасно проводили время с тем, кто умер (или бросил нас), как занимались любимым делом или весело проводили время до травмы или тяжелой болезни, нас охватывают разные неприятные эмоции. Чуть позже мы обсудим, как справляться с подобными воспоминаниями, но пока наша цель — просто «бросить якорь».

Когда появляется болезненное воспоминание, начните с признания своих мыслей и чувств. Скажите себе:

«На меня нахлынули воспоминания», «А вот и болезненное воспоминание» или «Меня потянуло в прошлое». Если возможно, подыщите более конкретные формулировки. Например: «Я снова вспомнил о матери», «Это воспоминание о похоронах» или «Меня посетило воспоминание об автомобильной аварии». Признайте факт обращения к прошлому и связанные с этим неприятные чувства, а затем настройтесь на свое тело и сосредоточьтесь на том, чем в данный момент занимаетесь.

Антонио очень помог этот метод. Его преследовали крайне тяжелые воспоминания — как он обнаружил свою дочку Софию в колыбели. Синюшное, недвижимое, окоченевшее тельце. Когда память воскрешала эту картину, мужчина «бросал якорь» и говорил себе: «Это воспоминание о Софии». Частенько он добавлял: «Это и правда очень больно. Не дави на себя». Антонио не пытался отогнать возникшие мысли или отвлечься. Он признавал свои чувства, позволял им остаться, но в то же время настраивался на тело с помощью потягиваний и возвращался к реальности. Со временем ситуация радикально изменилась: воспоминания по-прежнему приносили боль, но их воздействие на мужчину существенно ослабло.

В любое время, в любом месте

Мы можем «бросить якорь» в любой момент, где бы ни находились. Этот инструмент позволит нам незамедлительно вернуться к реальности, к настоящей жизни, и включиться в выполнение текущих задач. Необязательно

ждать, пока разразится эмоциональный шторм. Суть в том, чтобы практиковать данный метод ежедневно. Мы можем прибегать к нему, когда мысли уносят нас далеко, когда стоим на светофоре, во время рекламной паузы, когда ждем своей очереди, садимся за стол и готовимся к работе, во время обеда или едва проснувшись. Это упражнение можно выполнять, когда в нашей жизни все относительно благополучно и мы лишь слегка раздражены, опечалены или взволнованы или когда нам скучно либо нас одолевает нетерпение. Это лучше, чем отвлекаться с помощью смартфона. Метод годится для работы с мыслями, образами, воспоминаниями, эмоциями, чувствами, ощущениями, побуждениями, порывами в любых сочетаниях.

Это упражнение — как и все остальные, приведенные в книге, — можно выполнять по-своему. Например, дойдя до этапа «настроиться на свое тело», встаньте и потянитесь, задержитесь в этом положении и почувствуйте, как удлиняются мышцы. Или же соедините ладони и сильно надавите на них, ощущая напряжение в шее, руках и плечах. Можно с силой упереться в подлокотники кресла. Или хорошенько помассировать затылок и шею. Можно глубоко и медленно дышать или поменять позу, отмечая при этом движения своего тела. Можно медленно обвести взглядом комнату, обращая внимание, как движутся шея, голова, глаза. Если занимаетесь йогой, тай-чи или пилатесом и окружение позволяет, можете прибегнуть к движениям из этих практик. Делайте что угодно: шевелите пальцами, топайте ногами, пожимайте плечами,

вертите большими пальцами друг вокруг друга, сцепляйте руки, сжимайте ягодицы, обнимайте себя, опускайте руки на колени… У вас тысяча вариаций.

Настроившись на тело, переходите к третьему этапу: вовлекитесь в то, чем в данный момент заняты. Отметьте, что видите, слышите, к чему прикасаетесь, какие вкусы ощущаете, какие запахи чувствуете. Обратите внимание на свое окружение, сосредоточьтесь на том, что делаете.

Я рекомендую «бросать якорь» в следующих ситуациях.

- Если разразился эмоциональный шторм.
- Если вы хотите перестать беспокоиться, предаваться руминациям или находиться во власти навязчивых идей или любых мыслительных процессов, которые засасывают вас и выдергивают из реальной жизни.
- Если вам сложно сосредоточиться на том, чем вы заняты.
- Если вы отключаетесь, уноситесь в мыслях куда-то далеко или действуете на автопилоте.
- Если под влиянием страха или гнева вы переключились в режим «бей или беги». «Бросить якорь» — прекрасный способ успокоиться. Это не магическое избавление от неприятных эмоций. Однако чувства потеряют часть своей силы, а вы сможете контролировать собственное поведение и действовать спокойно, даже если ваше состояние далеко от уравновешенного.

— Если вы переключились в режим «замри»: отгородились ото всех, обмякли, чувствуете подавленность, отключились или выпали из жизни. (Бывают острые ситуации, когда вы замираете в буквальном смысле: тело теряет способность шевелиться.) «Якорь» поможет встрепенуться, найти в себе силы, вернет способность контролировать действия, поможет сосредоточиться на том, чем вы заняты.

«Бросить якорь» — значит позаботиться о себе. Вы с участием и пониманием реагируете на свои страдания. Если доброжелательные разговоры с собой вам помогают, стоит задействовать их, когда будете выполнять данное упражнение. Например, признавая свою боль, скажите: «Это и правда больно. Будь добрее к себе». (Лучше всего использовать выбранные вами фразы.)

«Бросить якорь» можно разными способами, так что задействуйте тот, который больше всего вам подходит. Выполняя упражнение, помните о трех шагах. Вы можете уделять ему столько времени, сколько считаете нужным, так часто, как хотите, и тогда, когда вы в настроении. Если будете обращаться к этой практике регулярно, ваши старания окупятся сторицей в плане здоровья и благополучия. Возможно, результат появится не сразу, так что наберитесь терпения и не опускайте руки. Помните фразу, которую однажды сказал знаменитый шотландский писатель Роберт Льюис Стивенсон: «Суди о прошедшем дне не по собранному урожаю, а по семенам, которые ты посеял».

Глава 6

Психологический туман

Вы его слышите? Голос в своей голове? Этого болтуна, который никогда не умолкает? Существует популярное заблуждение, что те, кто слышит голоса, — ненормальные. Но все из нас слышат как минимум один голос, а большинство — даже несколько. К примеру, многие иногда увязали во внутренней дискуссии, споря с «доводами логики и разума» или оратором, впавшим в «тоску и мрак» и одержимым жаждой мести или идеей прощения. Все мы знакомы с этим осуждающим голосом, которого часто называют внутренним критиком. Однажды я спросил одну клиентку: «Вы слышали о внутреннем критике?» А она ответила: «Да у меня в голове целое собрание!»

Несомненно, способность мыслить невероятно обогащает нашу жизнь. Без этого навыка мы не смогли бы наслаждаться книгами, фильмами, музыкой или искусством, мечтать, строить планы на будущее, делиться своими чувствами с близкими. Но не все наши мысли полезны. Представьте, что я могу подключиться к вашему сознанию, в течение суток регистрировать и записывать на бумагу все ваши мысли. Затем я даю вам почитать свои записи и прошу выделить те идеи, которые *помогают* справиться с разного рода неприятностями. Как вы думаете, каков будет процент таких мыслей?

Для большинства из нас — очень маленький. Такое впечатление, что наше сознание существует само по себе. Оно целый день болтает, о чем хочет, не заботясь о том, полезны ли для нас его соображения. В частности, мозгу очень нравится вспоминать о болезненном опыте прошлого, беспокоиться о будущем или размышлять о текущих проблемах. И вовлекать нас в эти истории.

Прежде чем продолжить, поясню, что я подразумеваю под историями, потому что часто людям не нравится это слово. Я имею в виду последовательность слов или образов, с помощью которых происходит передача информации. Я мог бы сказать «мысли» или даже выразиться научно — «мыслительный процесс», но слово «истории» лучше подходит для эффективной работы с ситуацией. Весь день сознание рассказывает нам разнообразные истории. Если они соответствуют действительности, мы называем их фактами. Но факты составляют лишь крошечный процент всех наших мыслей. Мозг оперирует самыми

разными идеями, мнениями, суждениями, теориями, целями, предположениями, мечтами, фантазиями, предсказаниями и убеждениями, и вряд ли мы можем назвать все это фактами. Говоря «истории», я не намекаю на то, что ваши мысли не соответствуют действительности, что они ошибочные или неправильные. Просто данное слово лучше описывает саму суть ваших размышлений: слова или образы, служащие для передачи информации.

В этой книге я буду часто использовать слово «история». Если оно вам не нравится, каждый раз при встрече с ним заменяйте его на «мыслительный процесс» или «мысль». Теперь подумайте вот о чем: часто ли вы ворочаетесь без сна или тратите бо́льшую часть дня впустую из-за того, что сознание подкидывает вам истории, пробуждающие чувство вины, страх, гнев, тревогу, грусть, разочарование или отчаяние? Часто ли вы идете на поводу у внутреннего голоса и начинаете обвинять, обижаться, тревожиться или сожалеть? Бывает ли, что вы испытываете стресс, находитесь в напряжении, сердитесь или тревожитесь, и в результате ситуация только осложняется?

Если на эти три вопроса вы ответили «очень часто», вы нормальный человек. Да, я опять сказал «нормальный». Такое поведение для нас естественно. Люди Востока знакомы с этой истиной уже тысячи лет, а мы на Западе решили, что если сознание ведет себя подобным образом, то это ненормально. К несчастью, такая установка заставляет нас сражаться с собственным сознанием (но это тщетная борьба) или строго осуждать себя за приходящие в голову мысли (тоже напрасный труд).

Почему сознание так себя ведет

Как иронично: удивительный инструмент, который мы называем человеческим разумом, прекрасно справляется с творчеством и новаторством, необыкновенно полезен, но в то же время обладает неискоренимой склонностью осуждать, сравнивать и критиковать. Он ко всему придирается, фокусируется на недостатках и всюду ищет проблемы.

Если вам интересно, почему сознание ведет себя именно так, вспомните наших предков. Много тысяч лет назад выживали те, кто мог однозначно определить проблему (например, опасных животных, суровые погодные условия, жестоких врагов), предвосхитить возникновение трудностей в будущем (появление еще более опасных животных или новых жестоких врагов, изменение погодных условий) и эффективно находить выход из ситуации. Если бы наши древние предки вечно бродили в состоянии блаженного покоя, считая, что жизнь прекрасна, не распознавали и не предвидели появление проблем, то они не доживали бы до появления потомства. Суровые погодные условия или коварные враги уничтожили бы их еще до наступления половой зрелости.

Таким образом, за много поколений сознание превратилось в великолепное устройство по решению проблем. Теперь, куда ни глянь, разум сразу видит, *что не так*. (Если кто-то пытается вам внушить, что негативное мышление — признак неполноценного и бездеятельного сознания, то он не знает, о чем говорит. Это естественный процесс, протекающий в мозгу нормального человека.)

Ирония заключается в том, что, будучи занятым бесполезными размышлениями, сознание не пытается усложнить нам жизнь. Напротив, оно старается помочь нам получить то, что мы хотим, или оградить от чего-то нежелательного. Давайте рассмотрим несколько примеров.

Если вы тревожитесь и ожидаете худшего, мозг пытается вас подготовить и настроить на действия. Он внушает вам: «Берегись! Похоже, случится что-то неприятное. Ты можешь пострадать. Приготовься, соберись, защищай себя».

Если вы предаетесь руминациям и ворошите события прошлого, мозг хочет, чтобы вы извлекли уроки. Сознание твердит: «Случилось нечто плохое. Если не сделаешь выводы, это может повториться. Подумай, почему это произошло? Что можно было бы сделать по-другому? Извлеки урок из случившегося — и подготовишься к подобным событиям, если они произойдут в будущем».

Если вы критикуете, обвиняете или осуждаете себя, мозг старается оградить вас от неудачи, разочарования, страха отвержения, разрыва отношений, от проблем со здоровьем и миллиарда других возможных неблагоприятных исходов. В таком режиме тяжело продолжать делать то, чем вы занимаетесь, потому что сознание твердит: если

не прекратить, случится что-то плохое. Оно хочет, чтобы вы преуспевали, чтобы результаты вашей деятельности стали лучше. То же самое справедливо в отношении тех случаев, когда вы получаете нелестные оценки в свой адрес: «слабый», «неполноценный», «бесполезный», «эгоистичный», «опустошенный», «недостойный любви» и так далее. Мозг хочет сказать, что вы должны перестать заниматься чем-либо, потому что если вы продолжите, то случится нечто неприятное: вас отвергнут, вы потерпите неудачу и так далее.

Если сознание придумывает все новые доводы в пользу того, почему вы не можете измениться или даже не должны этого делать, оно подразумевает, что перемены слишком сложны, болезненны или пугают вас. Что у вас не хватает ресурсов, чтобы перестроиться. Или что в принципе это безнадежное предприятие — вряд ли ситуация изменится к лучшему. Мозг понимает: если вы выйдете из зоны комфорта, захотите что-то изменить к лучшему, есть риск, что ничего не получится и вам будет больно. Именно поэтому он старается уберечь вас от болезненных последствий или неблагоприятных исходов.

Безнадежность, бесполезность, бессмысленность. Мозг убеждает, что не стоит и пытаться, что жизнь сама по себе бессмысленна. Он советует опустить руки, наплевать на все и относиться к жизни

именно так — как к бесцельному предприятию. Сознание снова пытается защитить вас от боли. Если вы считаете дело безнадежным, бесполезным или бессмысленным, то не станете переживать из-за него. А вот если вам не все равно, то вы отчаиваетесь и разочаровываетесь, когда не получаете того, чего хотите. Вам больно, когда вас отвергают или вы теряете что-то. Вы испытываете тревогу и страх, когда выходите из зоны комфорта. Сознание дает следующий посыл: «Даже не пытайся, потому что будет лишь больнее».

Если вы думаете о суициде, таким образом мозг пытается защитить вас от боли. Жизнь кажется невыносимо тяжелой, и сознание считает, что, убив себя, вы прекратите страдания. (Примечание: мысли о суициде часто появляются после тяжелых жизненных потрясений. Но эта книга не предназначена для коррекции подобных состояний. Если вы заметили у себя суицидальные наклонности, немедленно обратитесь за профессиональной помощью.)

Если вы обвиняете, жаждете мести или обижаетесь, мозг пытается оградить вас от недобросовестности и несправедливости других людей. Он анализирует, что они сделали не так, и ищет способы их наказать. Его цель — чтобы вы извлекли урок из событий прошлого и были подготовлены к тому, что ситуация может повториться в будущем.

После серьезного потрясения многие из нас **чувствуют неуверенность и начинают сомневаться в себе**. Вы нерешительны, колеблетесь и не верите в свои силы. «Правильно ли я делаю?», «Верные ли я принял решения, поступаю ли так, как надо? Или я снова облажаюсь?», «Справлюсь ли?», «Смогу ли?» Сознание снова пытается защитить вас: осторожно, до предела сосредоточь внимание, ты на незнакомой территории, играешь по новым правилам, тебе могут причинить боль. Ваши сомнения могут вылиться в вопрос: «Кто я?». Такое часто случается, если вы пережили серьезную утрату: «Кто я теперь, когда остался без работы?», «Кто я без партнера?», «Кому я нужен больным?», «Как я буду без родителей?», «Как жить без своего ребенка?». Сознание пытается стимулировать вас подумать о том, каким человеком вы хотите быть, какими ценностями руководствоваться, за что бороться после утраты. (Подробнее мы рассмотрим эту ситуацию во второй части книги, «Восстановление».)

Иногда мы чувствуем себя более уязвимыми. У нас меньше сил, и мы не такие уж непобедимые, как привыкли думать. Нам может показаться, что мир небезопасен, жизнь непредсказуема, хорошие люди попадают в переделки — и нельзя полагаться ни на себя, ни на других, ни на Вселенную. Такие мысли и чувства возникают, когда мы забываем

одну истину: каждый человек уязвим. Сознание пытается сказать нам, что необходимо следить за собой и заботиться о себе, обратить внимание на собственное эмоциональное, физическое, психологическое и духовное состояние и вспомнить о тех, кто нам дорог.

Плохие предчувствия и страх смерти. Когда кто-то из близких умирает — или вы сталкиваетесь со смертью иным образом, — вас часто начинают терзать плохие предчувствия и мысли о том, что все мы в конечном счете смертны. Таким образом мозг пытается напомнить, что никто не знает, сколько ему отмерено, что жизнь драгоценна и стоит насладиться ей сполна. (Этому мы научимся в третьей части, «Возвращение к жизни».)

Пожалуй, достаточно — думаю, вы уже уловили общий смысл моих рассуждений. Непродуктивная деятельность вашего сознания — это попытка помочь вам, избавить от боли, дать то, что вы хотите получить. Но такая стратегия безуспешна. Слышали ли вы когда-нибудь выражение «чрезмерно услужливый»? Например, кто-то из друзей настолько сильно хочет вам помочь, что становится назойливым. Когда сознание начинает пачками выдавать истории, подобные описанным выше, постарайтесь отнестись к нему как к такому чрезмерно услужливому другу. Мозг пытается вам помочь, вот только использует неверные методы.

Прекратите борьбу

Многие популярные психологические подходы советуют дискутировать с голосом в своей голове. Они рекомендуют подвергнуть сомнению доводы сознания, спорить с ним, считать его точку зрения неубедительной и замещать негативные мысли позитивными. Соблазнительное предложение, правда? Вполне в духе здравого смысла: поменять минус на плюс. Проблема в том, что нам никогда не выиграть войну с собственными мыслями. Почему? Да потому, что их бесчисленное множество, и человеку никогда не найти способ избавиться ото всех.

Дзен-мастера, настоящие олимпийские чемпионы в области работы с сознанием, отлично это понимают. В одной известной притче энергичный монах обратился к учителю с вопросом: «Где мне найти величайшего дзен-мастера на Земле?». Учитель ответил: «Найди человека, который утверждает, что избавился ото всех негативных мыслей. Когда найдешь его… то поймешь, что это не он!»

Да, можно научиться мыслить позитивнее. Но сознание все равно не перестанет генерировать неприятные и бесполезные суждения. Почему? Научиться мыслить позитивно — все равно что учить иностранный язык. Скажем, вы учите венгерский. Но из-за этого вы же не разучитесь говорить на родном языке?

Если единственный способ справиться с негативными мыслями — это бороться с ними, тщательно проверять, соответствуют ли они истине, стараться доказать их ошибочность, отгонять или подавлять их либо пытаться отвлечься, то мы обречены на бессмысленные страдания.

Почему? Потому что эти популярные стратегии, продиктованные здравым смыслом, требуют огромного количества времени, усилий и энергии, а в конечном счете практически не помогают большинству людей. Обычно неприятные мысли ненадолго исчезают, но вскоре возвращаются, словно зомби из какого-нибудь ужастика.

Психологический туман

Когда человека полностью захватили мысли, мы говорим: «Он где-то далеко», «Он витает в облаках», «Он погрузился в размышления». Мы используем термины «беспокойство», «руминации», «попытки ворошить прошлое», «стресс», «навязчивая идея», «излишняя озабоченность».

Эта невероятно ценная человеческая способность — генерировать мысли — приводит к тому, что мы бродим в тумане собственного воображения и выпадаем из жизни.

Разумеется, туманная дымка — это не всегда плохо. Дымок ароматических палочек успокаивает и расслабляет. Вид костра веселит и придает бодрости. Но представьте, что дым слишком сгустился, что тогда? Вы начинаете кашлять, глаза слезятся, из носа бежит. Если вы продолжите вдыхать дым, пострадают легкие. Разумеется, в определенных ситуациях погрузиться в мысли полезно: вы можете помечтать на пляже, отрепетировать в уме важный доклад или придумать идею нового проекта. Но большинство людей неспособны соблюдать здоровый баланс: мы слишком много времени проводим

внутри себя и блуждаем дни напролет в густом «психологическом тумане».

Удары судьбы делают мглу все более непроницаемой. Чем шире пропасть между нашими желаниями и реальностью, тем сильнее протестует сознание. Протест может принимать разные формы: отрицания («Нет, этого просто не может быть!»), гнева («Такого не должно было случиться!») или отчаяния («Я не справлюсь, мне этого не пережить»). Мозг сетует на несправедливость жизни, сравнивает нас с окружающими не в нашу пользу, рисует всевозможные мрачные картины будущего. Он ходит по кругу, пытаясь найти в происходящем смысл: «Почему я?», «Почему именно сейчас?», «Как такое могло произойти?», «Почему хорошие люди попадают в неприятные ситуации?», «Разве я такого заслуживаю?» Сознание твердит: «Жизнь — отстой», «Это невыносимо», «Я слишком слаб», «Я плохой человек», «У меня не хватит сил быстро справиться с ситуацией», «Жизнь слишком тяжела», «Это все из-за меня», «Виноваты они», «Никому нельзя доверять». И вы услышите еще тысячи подобных субъективных суждений.

Как я уже упоминал, такой образ мышления вполне оправдан, но не особенно эффективен. Когда нас захватывают подобные мысли, мы еще ожесточеннее сражаемся с реальностью, а наша боль становится все сильнее.

Прежде чем идти дальше, я хочу сказать вот что: *проблема не в мыслях*. «Психологический туман» возникает не по их вине, *а из-за того, как мы на них реагируем*. Чтобы осознать это, давайте разберемся…

Что такое мысли?

По сути, мысли — это слова и образы, возникающие у нас в голове. Не верьте мне на слово, проверьте сами. Отложите книгу, закройте глаза и наблюдайте за своими размышлениями в течение минуты. Попытайтесь определить их местоположение, отметьте, находятся они в одной точке или двигаются, как выглядят. Это картинки, слова или звуки? (Иногда при выполнении этого упражнения сознание становится застенчивым. Мысли исчезают и отказываются появляться. Если такое случилось, просто сосредоточьтесь на пустоте и тишине внутри и терпеливо ждите. Рано или поздно мозг снова включится в работу, пусть даже только для того, чтобы сказать: «А у меня нет никаких мыслей!»)

Что вы замечаете? Если ваше сознание сначала затаилось, вы погрузились в пустоту и тишину. Но в конце концов должны появиться какие-то мысли. Вероятно, в вашем мозгу всплывают слова, которые вы видите либо слышите, или образы, или и то и другое. (Если вы наблюдаете какие-то ощущения в своем теле, так и называйте их — «чувства», «ощущения». Не путайте их с мыслями.)

Когда мы позволяем этим словам и образам свободно появляться и исчезать, словно пролетающим по небу птицам, проблем не возникает. Но когда мы крепко цепляемся за них, они затягивают нас в туман, и мы отрываемся от реальности.

Мы бродим в густом тумане, где все образы нечеткие и не видно богатства красок. Из-за дымки мы не чувствуем приятных вкусов. Возможно, рядом с нами показывают

самое великолепное шоу, которые мы когда-либо видели, но мы этого не узнаем. Если вам случалось попадать в густой туман, вы знаете, насколько непроницаемым он бывает. И хотя вокруг может быть куча возможностей обогатить свою жизнь, мы их не увидим.

Отцепитесь от мыслей

Психологический туман бывает разным. Если он плотный, мы теряемся. Нам сложно понять, куда двигаться и какие препятствия мы можем встретить на пути. В терапии принятия и ответственности это состояние описывают термином «цеплять». Когда мысли нас цепляют, они подтягивают нас все ближе, как рыбак, сматывающий леску на удочке, и управляют нами, как марионеткой. Мысли воздействуют на нас невероятно сильно: отдают команды, которым мы должны подчиняться, или диктуют, что представляет угрозу и чего избегать, какие препятствия необходимо устранить и чему посвятить все свое внимание.

Поразительно: когда мы *отцепляемся* от мыслей, они теряют свою власть над нами. *Отцепиться* — значит отделиться от мыслей и увидеть, что они представляют собой на самом деле — последовательность слов и образов. Когда нам удается это сделать, сознание уже не может руководить нами, мы не должны ему подчиняться и отдавать ему все свое внимание. И мы не пытаемся избавиться от своих мыслей. Напротив, мы четко понимаем, что они собой представляют: просто слова и образы. Мы позволяем им появляться и исчезать тогда, когда они захотят.

Разумеется, если это *полезные* мысли — о том, что надо быть добрее и относиться к себе с пониманием или стараться вести себя так, как мы хотели бы, строить планы, помогающие обогатить свою жизнь, и предпринимать эффективные действия для их реализации, — мы с радостью их используем. Мы не даем им *взять себя под контроль* и диктовать нам, что делать, но мы позволяем им *направлять* нас.

Придерживаясь такого подхода, мы редко задаемся вопросом, соответствуют ли наши мысли реальности. Нас волнует лишь то, принесут они нам пользу или нет. Если мы посвятим этим мыслям все свое внимание или позволим им диктовать, что нам делать, *поможет ли* это нам справиться с ударом, нанесенным судьбой? Если сознание начнет руководить нашими действиями, будут ли они результативными, приблизимся ли мы к своему идеалу? Или достигнем противоположного эффекта?

Пока Рада пыталась разобраться с проблемами, которые возникли из-за фибромиалгии, ее сознание постоянно повторяло череду жестких самокритичных мыслей: «Я жалкая, не умею ни танцевать, ни готовить, ни общаться с людьми. Я бесполезна». Ее психолог усиленно пытался подвергнуть эти мысли сомнению, опровергнуть их с помощью фактов и заменить более позитивными. Но это не помогало. Я сказал женщине:

— Сознание не дает вам покоя.

— Я этого заслуживаю, — ответила Рада. — Посмотрите, какая я жалкая.

— А когда внутренний голос вас отчитывает, улучшается ли ваше состояние?

Женщина задумалась на минутку и тихо ответила:

— Нет.

— Хорошо. Мы не будем обсуждать, соответствуют ли ваши представления реальности и заслуживаете ли вы столь резкой критики. Вместо этого мы признаем, что: а) подобные мысли продолжают появляться; б) когда вы попадаетесь к ним на крючок, ваша жизнь усложняется.

— Ладно.

— Отлично. Итак, раз мы пришли к согласию в этом вопросе, как насчет того, чтобы научиться отцепляться от навязчивых мыслей? Мы не будем обсуждать, правдивы они или нет, а просто попробуем освободиться от них.

Разумеется, если нам в голову приходят полезные мысли, мы не теряемся и активно их *используем*. (Вы увидите явные свидетельства этого, когда будете знакомиться со второй частью книги, где мы сосредоточимся на том, чтобы предпринять определенные действия и перестроить свою жизнь.) Но если мысли бесполезны, от них нужно отцепиться. Пусть появляются и исчезают, словно машины, проезжающие мимо вашего дома.

Если вы сейчас недалеко от дороги, прислушайтесь: слышите ли шум едущих автомобилей? Иногда движение очень интенсивное, а иногда дороги почти пусты. Но что произойдет, если мы попытаемся остановить движение? Под силу ли нам это? Можем ли мы волшебным образом избавиться от машин? А если мы на них разозлимся, начнем ходить туда-сюда, разражаться тирадами и неистовствовать, поможет ли это нам сосуществовать с дорожным движением?

Не проще ли позволить машинам просто проезжать мимо и потратить энергию на что-то более полезное?

А теперь представьте, что мимо вашего дома медленно проезжает старая дребезжащая развалюха. Ее двигатель ревет, из выхлопной трубы валит дым, а из колонок звучит громкая музыка. Вы выглядываете из окна и видите этот ржавый автомобиль, изрисованный граффити. В машине несколько молодых людей. Они распевают песни, шумят, выкрикивают ругательства. Как лучше всего поступить? Выбежать из дома и начать орать: «Убирайтесь, у вас нет права здесь находиться»? Всю ночь патрулировать улицу, чтобы убедиться, что молодежь не приедет снова? Постараться избежать встречи с подобными автомобилями в будущем, направив в космос просьбу, чтобы мимо вашего дома проносились только красивые машины?

Самое простое — позволить этому автомобилю появиться и исчезнуть. Признать, что такое случилось, и наблюдать за естественным развитием событий. Чтобы вы научились это делать, проведем…

Простой эксперимент из трех этапов

Это упражнение похоже на упражнение с книгой, которое мы делали в четвертой главе, но с существенной разницей. Выполните его, пожалуйста.

Этап 1. Представьте, что сейчас перед вами все, что так для вас важно в жизни. В этом списке как приятные вещи (любимые люди, фильмы, музыка,

еда, книги, занятия), так и неприятные (проблемы и сложности, с которыми вы сталкиваетесь). Вообразите, что книга, которую вы держите в руках, символизирует все самые неприятные мысли и воспоминания. (Сделайте небольшую паузу и подумайте, какие именно.)

Этап 2. Когда дочитаете этот абзац, крепко возьмите книгу за края, продолжая держать ее открытой. Поднимите ее на уровень лица, так, чтобы она почти касалась вашего носа. Книга должна буквально закрыть ваше лицо, чтобы вы не видели ничего вокруг. Оставайтесь в этом положении примерно двадцать секунд и наблюдайте за тем, что происходит.

Что случилось? Погрузились ли вы полностью в свои мысли и воспоминания, почувствовали ли, что отрезаны от всего, чем дорожите в жизни? Возникло ли у вас ощущение, что мысли определяют все?

Вот что происходит, когда мы попадаем на крючок мыслей и воспоминаний: мы теряемся, они нас поглощают и полностью захватывают. Они начинают диктовать наш образ жизни. Мы отрываемся от реальности и перестаем получать удовольствие от приятных моментов и событий и эффективно реагировать на проблемы и трудности, с которыми сталкиваемся.

Этап 3. Когда дочитаете этот абзац до конца (помните, книга — это ваши мысли и воспоминания),

положите томик на колени и оставьте его там на двадцать секунд. Тем временем потянитесь, глубоко вздохните, с неподдельным любопытством оглядитесь вокруг. Отметьте, что вы видите, какие звуки слышите.

Вы заметили, что сосредоточиться намного проще, когда книга лежит на коленях? Вы способны сконцентрироваться и общаться с окружающим миром. Разумеется, проделать такой эксперимент с книгой просто; намного сложнее повторить то же самое с мыслями. Ну что ж, в следующей главе мы опробуем этот навык на практике!

Глава 7

Заметить и назвать

Вам когда-нибудь приходилось бродить в тумане? В реальности мы прекрасно знаем, что это значит: нам трудно дышать, ничего не видно, сложно ориентироваться. Но оказываясь в *психологическом* тумане, мы часто даже не понимаем этого и часами переживаем, пережевываем одно и то же или зацикливаемся на чем-то.

Первое, что нужно сделать, чтобы отцепиться от своих мыслей, — *осознать*: мы у них на крючке. Представьте: вы увидели свое отражение в зеркале и удивились, что вы так выглядите. Или споткнулись, но поймали равновесие и выправились. Или в середине разговора неожиданно поняли, что не слушаете собеседника и не понимаете

его. Вот он, момент прозрения, когда вы говорите: «Ага!», словно внезапно проснулись.

Рекомендую вам почаще тренироваться в течение дня. Проверьте, замечаете ли вы, как оказываетесь в психологическом тумане, когда едете в автомобиле, катаетесь на велосипеде, находитесь на работе или дома, лежите в постели, ужинаете, играете с детьми, принимаете душ, общаетесь с партнером, выгуливаете собаку. Вспомните, что обычно предшествует туману: спор, отказ, неудача, проявление несправедливости, выражение презрения, поджимающие сроки, прекрасная возможность, какое-то определенное выражение лица, провокационный комментарий, хорошие новости, плохие новости, появление конкретного человека, песня, фильм, фотография, упоминание имени любимого человека.

Отметьте также, в каком именно тумане вы оказались. Обычно отмечают тревогу, обвинение, самокритику, ощущение беспомощности, одержимость, попытку выдать желаемое за действительное, зацикленность на проблемах, воскрешение ужасных событий прошлого и мрачные прогнозы на будущее. Эта ценная информация пригодится нам на следующем этапе.

Искусство давать названия

Второй этап — *дать название* мысли или процессу. Обычно это позволяет дистанцироваться от собственного сознания. Этот процесс похож на пробуждение, когда вам снится кошмар. Первое, что вы отмечаете: вы не спите

и вы в своей спальне. Далее вы даете название своему опыту: «Это всего лишь сон». Тем временем вы окончательно пробуждаетесь, сон отходит на второй план, а реальность — на первый.

Хорошая новость в том, что вы уже научились это делать в третьей главе, когда говорили себе добрые слова и признавали реальность, «бросая якорь». Теперь наша цель — развить этот навык дальше, нарастить его мощь и сделать его более привлекательным. Итак, давайте попробуем применить такой прием к мысли, которая обладает сильным негативным влиянием на вас. Возможно, это какое-то резкое суждение о себе, например: «Я плохой человек», «Я бесполезен», «Я слабак», «Я ущербен». Или пугающая вас мысль: «Я болен», «Я никогда не поправлюсь», «У меня больше нет сил».

Упражнение «Дайте мысли название»

Как только вы выбрали мысль, можно начинать.

Шаг 1. Выразите свою мысль словами и позвольте ей подцепить вас на крючок. Погрузитесь в нее настолько, насколько это возможно.

Шаг 2. Осознав, что мысль вас зацепила, признайте ее и дайте ей название. Ниже я перечислил несколько возможных вариантов. Предлагаю вам попробовать их все, чтобы понять, что вам помогает лучше всего.

- У меня появилась мысль, что…
- Я замечаю, что…
- Сознание говорит мне, что…
- Я замечаю, что сознание говорит мне, словно…
- Я замечаю, что думаю о…

Попрактикуйтесь, прежде чем читать дальше. Например, если мозг уверяет, что вы ни на что не годитесь, дайте себе немного времени, чтобы проникнуться этой мыслью. Скажите себе: «Я ни на что не гожусь», попадитесь ей на крючок, позвольте ей захватить вас. Когда вы поймете, что мысль вас зацепила, скажите: «У меня появилась мысль, что я ни на что не гожусь». Попробуйте повторить упражнение, используя два-три разных суждения и два-три разных приема, понаблюдайте за результатами.

Надеюсь, что опыт оказался для вас полезным. Когда мы признаем мысль и даем ей название, мы дистанцируемся от нее, пусть и немного. Однако это не означает, что мысль исчезнет. Иногда это происходит, иногда — нет. Кроме того, такой прием не гарантирует, что вам станет лучше. Возможно, это произойдет, а возможно — нет. Данный инструмент не помогает избавиться от нежелательных мыслей или контролировать свои чувства, поэтому если мы будем использовать его для этих целей, то нас ждут разочарование и досада. Наш прием помогает обезвредить мысль, ослабить ее контроль над нами, чтобы она перестала толкать к саморазрушению и поглощать все

внимание, лишая возможности сосредоточиться на том, чем мы заняты.

Если не получается, то «бросьте якорь». Вспомните три этапа и признайте свои мысли и чувства. Делая это, мы можем сказать: «Я замечаю, что меня посетила мысль, будто я ни на что не гожусь. Я чувствую грусть и отчаяние». Затем мы настраиваемся на свое тело и вовлекаемся в то, чем заняты в данный момент.

Называем процесс целиком

Иногда в голове роится столько мыслей, что дать название каждой из них просто невозможно. В таких случаях оптимальным вариантом будет обозначить весь мыслительный процесс в целом. Например, если мы заметили, что постоянно думаем о том, что может пойти не так, назовем этот процесс беспокойством или мрачными прогнозами. Если сознание погрязло в претензиях и недовольстве, можно окрестить такой опыт обвинением или обидой. Если мы постоянно думаем о проблемах, но не приходим ни к каким эффективным решениям, можно остановиться на варианте «беспокойство» или «руминация». Встречу с болезненными воспоминаниями назовем «назад в прошлое», а попытку задать себе взбучку — «осуждение» или «самокритика». Если не уверены, какое название выбрать, всегда можно использовать общий термин «мыслительный процесс».

Поэкспериментируйте с этим методом. Возможно, вам понравятся фразы «Мое сознание снова увлеклось

осуждением», «А вот и беспокойство», «Похоже, это обвинения», «Я замечаю, что мысли уводят меня в прошлое», «Я снова на крючке у своего мозга» или даже просто «Я на крючке». Наша главная цель — придумать слово или фразу, которые быстро обозначат, чем занято ваше сознание. Вот возможный сценарий ваших действий.

- Сначала вы замечаете, что мысль вас зацепила.
- Затем осознаете, какая именно это мысль.
- Вы даете мысли название: «Ага! Вот и беспокойство».
- Назвав мысль, анализируете ее природу: это последовательность слов и образов.
- Затем, не пытаясь уклоняться от мысли или избегать ее, обращаете внимание, где находитесь и чем заняты.

В этот момент вы, возможно, почувствуете некоторое облегчение — словно туман немного рассеялся, благодаря чему вы стали отчетливее видеть, что вас окружает.

Если вы не достигли результата, «бросьте якорь»:

1) признайте, какая именно мысль вас зацепила;
2) настройтесь на свое тело;
3) вовлекитесь в то, чем заняты в данный момент.

У этого простого упражнения невероятный эффект, потому что оно напоминает о том, что в наших силах. Мы не можем запретить мыслям появляться, и с ними бесполезно воевать. Но мы способны сделать шаг назад, взглянуть на них со стороны и переместить фокус внимания.

Дайте название истории

Популярная альтернатива тому, чтобы дать название процессу, — дать название истории. Представьте, что пишете книгу или снимаете фильм о ловушке реальности, в которую угодили. Каким-то волшебным образом вы способны упрятать туда все свои болезненные мысли, чувства и воспоминания. И намерены дать своему творению название, например «Жизнь кончена», или «Старость и одиночество», или «Я это не переживу». Название должно:

- отражать суть проблемы;
- указывать на серьезный источник боли в вашей жизни.

Название не должно высмеивать проблему или преуменьшать ее значение. Юмор допустим, но без насмешек, оскорблений и упрощения. (Если вы опробуете этот прием и почувствуете унижение и неполноценность, либо придумайте новую формулировку, либо вообще откажитесь от данной техники и работайте над названием процесса.) Когда появится название, используйте его для более эффективной работы. Как только у вас возникнут мысль, чувство или воспоминание, связанные с определенной частью вашей жизни, признайте и идентифицируйте их, например: «Ага! Снова история “Жизнь кончена”».

Несколько лет назад на одном из моих семинаров побывала психолог средних лет — назовем ее Наоми. Во время перерыва она поведала мне, что у нее злокачественная опухоль в мозге. Она перепробовала и традиционные методы терапии, и всевозможные альтернативные

(такие как медитация, молитвы, исцеление верой, креативная визуализация, гомеопатия, различные диеты, лечение травами, позитивное мышление и самовнушение). Но, к сожалению, заболевание не отступило, и жить женщине оставалось недолго. Она пришла на мой семинар, чтобы обрести способность справляться со страхом и по максимуму использовать время, которое у нее еще было. Наоми не оставляли мысли о смерти. Она все время думала о близких и о том, как они переживут ее кончину; представляла себе результаты МРТ-сканирования, показывающие, что опухоль разрастается все больше, и мысленно выстраивала этапы своей болезни: паралич, кома, смерть.

Если у вас смертельный недуг, думать о возможных последствиях полезно: что написать в завещании, какие похороны организовать, что сказать близким, какие медицинские услуги могут понадобиться. Но если вы оказались на семинаре по личностному росту, подобные мысли бесполезны, поскольку будут отвлекать вас от главной темы. Я внимательно выслушал Наоми и для начала признал, какую невероятную боль она испытывает, посочувствовал ее тяжелому положению и терзающим ее страхам. Затем мы заговорили о том, что необходимо дать название этой истории. (Если бы я прямо перешел к этому шагу, женщина, скорее всего, огорчилась бы и почувствовала себя недооцененной. Это выглядело бы так, словно я пытаюсь быстро решить проблему или спасти ее, не вникая в ситуацию и не осознавая, как ей тяжело.) Наоми остановилась на названии «Пугающая смерть».

Я попросил ее, чтобы она повторяла эту фразу, если начинала думать о смерти или попадала в водоворот печальных размышлений. Женщина встретила мое предложение с энтузиазмом и к обеденному перерыву второго дня семинара научилась неплохо абстрагироваться от мрачных переживаний. Не то чтобы Наоми перестала верить в правдивость своих мыслей — она по-прежнему считала, что они соответствуют действительности. Но женщина научилась позволять им появляться и исчезать, словно проезжающим мимо автомобилям, и активно участвовала в занятиях.

Если хотите, можете прибегнуть к юмору или превратить процесс в игру. Например, весело скажите себе: «Так, так, так! Кажется, дело худо!», «Похоже, снова заиграла пластинка “Все плохо”» или «Ага! Ну вот, опять. Старая песня “Я слабак”. Слышали, знаем». (Будьте осторожнее, не увлекайтесь. Если почувствуете, что вас как будто унижают, высмеивают или лишают права на сострадание, оставьте попытки шутить и вернитесь к приему «Дать название процессу».)

Поблагодарите сознание

Мы уже обсуждали, что наше сознание подобно «излишне заботливому другу»: оно очень старается помочь, но все делает не так. Мы выяснили, что руминации, беспокойство, самокритика, обвинения, отчаяние и прочие явления — это попытки сознания уберечь нас и не дать мучиться. Теперь, когда мы это знаем, было бы полезно

поблагодарить сознание за его вклад. Например, когда вы заметили и назвали мысль, процесс или историю, весело скажите себе что-нибудь вроде: «Спасибо, мозг. Знаю, ты пытаешься помочь. Все хорошо, процесс под контролем. Я справлюсь самостоятельно».

Этот прием подходит не всем, но большинству помогает. (И он один из моих любимых.) Иногда меня спрашивают: «Зачем благодарить сознание? Оно заставляет меня страдать!» Я отвечаю: «Это отличный способ лишить мысли силы их воздействия. Этот прием поможет вам не воспринимать их всерьез, перестать с ними бороться или отогнать их». Но если человек упорствует, я не стараюсь его переубедить: нет такого метода, который одинаково хорош для всех. Я *советую* вам попробовать этот способ и проверить, помогает ли он вам. Обычно он позволяет еще больше абстрагироваться. Но если он не приносит пользы или не нравится вам, пропустите этот этап.

Нейтрализуйте

Обычно достаточно заметить и назвать свои мысли, чтобы они потеряли часть своей власти над нами. Если этого недостаточно, попробуйте бросить якорь или поблагодарить сознание, обычно это помогает. Но иногда приходится прибегать к дополнительным мерам — например, к тому, что я называю нейтрализацией. Цель — мобилизоваться и нейтрализовать силу воздействия сознания на нас так, чтобы понять: на самом деле мысли — последовательность слов и образов. Прием заключается в том,

что вы поете свои мысли на популярные мотивы, проговариваете их разными голосами, мысленно помещаете их в облачка, словно в комиксе, представляете их в виде заставки на компьютере, воображаете, будто их произносят герои мультфильмов или исторические личности, и так далее. В приложении 1 вы найдете несколько упражнений, которые помогут отцепиться от мыслей. Если хотите, попробуйте выполнить их, прежде чем продолжить чтение.

Мы не можем помешать разуму рассказывать нам истории, но мы способны научиться ловить его за руку и выбирать, как нам реагировать. Мы будем следовать за полезными мыслями и позволять бесполезным появляться и исчезать, словно проносящимся мимо автомобилям.

Глава 8

Отпустите и продолжайте жить

Что особенного в дыхании? Почему во многих духовных практиках ему уделяется столько внимания? Согласно Ветхому Завету, Бог создал человека из праха и дунул ему в лицо, чтобы оживить. В древнегреческой мифологии титан Прометей создал людей из земли, а богиня Афина вдохнула в них жизнь. Само слово «дух» произошло от латинского *spiritus*, что переводится как «душа» или «дыхание». Слово *ruah* на иврите чаще всего используется в значении «дыхание» или «ветер», но может также означать «душа». Точно так же и греческое слово *psyche*, от которого

произошли «психология» и «психиатрия», переводится как «душа», «дух» или «дыхание». Мистические, или созерцательные течения наиболее популярных мировых религий, включая христианство, ислам, индуизм, сикхизм, буддизм и иудаизм, предлагают дыхательные упражнения. Подобные практики позволяют достичь высшей степени познания или приобщиться к божественному опыту.

Чем объяснить столь сильную связь между дыханием и духовностью? Факторов много. Во-первых, очевидная зависимость жизни от дыхания. Пока мы дышим, мы живем, а значит, способны делать что-то полезное. Во-вторых, дыхательные упражнения помогают успокоиться и расслабиться. Они способствуют умиротворению, дают возможность обрести безопасный тихий островок посреди бушующего океана эмоций. В-третьих, дыхание порой служит якорем, помогающим вернуться в реальность. Когда мы погружены в свои мысли и чувства, то можем сосредоточиться на дыхании, чтобы вернуться в настоящее и сконцентрироваться на том, чем в данный момент заняты.

Я предложу вам пару упражнений, помогающих сфокусироваться на дыхании, но сначала небольшое предостережение. Представленная ниже практика помогает многим людям, поэтому в той или иной форме вы найдете ее описание в различных пособиях по саморазвитию. Однако некоторые люди испытывают неприятные ощущения, пытаясь сосредоточиться или контролировать дыхание: головокружение, предобморочное состояние, покалывание в конечностях, сдавленность в груди.

Вероятность подобных реакций невелика, но если это произошло, предпримите что-то из следующего.

1. Если упражнение заключается только в работе с дыханием (как, например, варианты, представленные в этой главе), просто пропустите его.
2. Если упражнение не сосредоточено *исключительно* на дыхании, но содержит инструкции, такие как «глубоко вдохните» или «сделайте медленный вдох» (например, с подобными упражнениями мы познакомимся в следующих главах), просто проигнорируйте эти указания и продолжайте выполнять задание.

А теперь давайте приступим к небольшому упражнению. Вы можете делать его в процессе чтения или сначала ознакомиться с инструкциями, а затем отложить книгу и выполнить задание.

Вдохнуть, задержать дыхание, отпустить

Медленно сделайте глубокий вдох. Когда легкие наполнятся воздухом, задержите дыхание настолько, насколько сможете.

Обратите внимание, как постепенно растет напряжение, пока вы удерживаете воздух внутри. Наблюдайте за ощущениями в груди, шее и животе.

Следите, как усиливаются напряжение и давление, как меняются ощущения в голове, шее, плечах,

груди, животе. Задерживайте дыхание, оставайтесь в этом состоянии.

Обратите внимание, что ощущения становятся интенсивнее и неприятнее. Тело все настойчивее пытается подтолкнуть вас к выдоху.

С любопытством наблюдайте за тем, что чувствуете, — словно ребенок, который никогда не сталкивался с чем-то подобным раньше.

Когда поймете, что больше не в силах задерживать дыхание, медленно и плавно выдохните.

Насладитесь своими ощущениями. Оцените, какую радость вам доставляет возможность просто дышать. Отметьте облегчение, которое испытали, и спад напряжения.

Обратите внимание, как сократились ваши легкие. Получите удовольствие от испытанных приятных ощущений.

Что вы думаете об упражнении? Оно показалось вам полезным? Вы заметили, что вернулись к реальности, сконцентрировались? Возможно, вы испытали спокойствие и умиротворение?

Насколько часто в повседневной жизни мы цепляемся за что-то и упорно отказываемся это отпускать? Мы бередим старые раны, питаем злобу, упиваемся страданиями. Придерживаемся моделей поведения и предвзятых мнений, которые не приносят нам никакой пользы. Продолжаем обвинять и сетовать на несправедливость. Мы ограничиваем себя, вспоминаем прежние неудачи, бередим

болезненные воспоминания, строим нереалистичные ожидания в отношении себя, окружающих и жизни в целом. Мы хватаемся за понятия «правильно — неправильно», «справедливо — несправедливо» и втягиваемся в бессмысленную борьбу с реальностью.

К сожалению, мы часто неправильно понимаем, что такое «отпустить». Мы думаем, что это означает «прогнать» или «избавиться от неприятных мыслей и чувств». На самом деле речь о том, чтобы перестать так сильно цепляться за эти мысли. Позвольте им появляться и исчезать, когда они захотят, не зацикливаясь на них.

Отпустить — значит сказать: «Будь что будет». Другими словами, вместо того чтобы сопротивляться, сражаться, вступать в схватку с реальностью, мы признаем текущее положение дел. Прекращаем борьбу с жизнью, потому что она неизбежно выигрывает. Это совсем не подразумевает готовность сдаться. Во второй части книги мы научимся активно перестраивать свою жизнь, предпринимать эффективные действия, делать все возможное, чтобы улучшить ситуацию. В том числе необходимо признать, что часто, когда мы предаемся руминациям, тревожимся, одержимы какой-то идеей, попадаем в ловушку мыслей и чувств и задерживаемся там надолго, наше поведение нам не помогает. Мы не можем повлиять на прошлое, не в силах изменить настоящее. Такие проявления мешают адаптироваться к существующей реальности и принять эффективные меры, чтобы отреагировать на возникшие проблемы и сложности.

Представьте себе, что каждый раз, когда впадаете в разочарование, начинаете критиковать, осуждать, обижаться

или обвинять, вы можете одернуть себя и использовать дыхание, чтобы отпустить неприятные ощущения. Как это повлияло бы на ваши отношения, здоровье, жизненную энергию?

Попробуйте выполнить еще одно упражнение. Оно легче предыдущего.

Вдохнуть и досчитать до трех

Сделайте максимально медленный и глубокий вдох. Задержите дыхание, досчитайте до трех. Затем так же медленно и плавно выдохните. Пусть воздух покидает ваши легкие настолько медленно и плавно, насколько это возможно.

В процессе выхода опустите плечи и лопатки.

Отметьте чувство облегчения. Оцените, какую радость доставляет обычное дыхание. Понаблюдайте за тем, что это значит — отпустить.

Выполните упражнение еще раз.

Медленно вдохните, задержите дыхание и досчитайте до трех. Выдохните максимально медленно и плавно.

В процессе выдоха опустите плечи.

Снова оцените, какую радость доставляет обычное дыхание. Понаблюдайте за тем, что это значит — отпустить.

Советую вам регулярно выполнять это упражнение в течение дня и наблюдать за тем, как оно на вас

влияет. Прибегайте к нему, когда начинаете цепляться за какие-то чувства — боль, обиду, обвинения, — которые лишают вас жизненной энергии. Начните с малого — отметьте и назовите то, что вас зацепило: «А вот и чувство вины», «Я замечаю гнев» или «Сознание снова устремилось в прошлое». Сделайте вдох, задержите дыхание, выдохните. Многим также помогает произнести про себя фразы «Отпускаю» или «Будь что будет».

Предположим, вы переживаете из-за ссоры с партнером; постоянно прокручиваете в мозгу нелестные комментарии начальника о вашей работе; вините себя за то, что вышли из себя и накричали на детей; или рассуждаете, как несправедлива к вам жизнь. Все это — признаки того, что вы цепляетесь за свои чувства. Не буду напоминать, что такая стратегия неэффективна, что стресс только усиливается, а жизненная энергия продолжает иссякать. Осознав, что зациклились на чем-то, сделайте несколько простых шагов: дайте название, глубоко вдохните, задержите дыхание, досчитайте до трех и затем очень медленно отпустите свои чувства.

Глава 9

Наши внутренние союзники

Из тени появляется уродливая рука. У двух пальцев не хватает фаланги, остальные три — просто обрубки. Между двумя уцелевшими пальцами зажата сигара. Затем мы видим и лицо курильщика. Оно просто ужасно, покрыто буграми, нарывами и опухолями. Курильщик спрашивает: «Вам нравятся сигары?»

Возможно, по описанию вы узнали сцену из старого фильма «Мотылек» (1973). Напряженный момент: главный герой проваливается в яму и лицом к лицу сталкивается с больным проказой. В детстве этот эпизод сильно

меня пугал. Я ничего не знал о проказе — кроме того, что это нечто ужасное, — и очень боялся ее подхватить. Уже намного позже, учась в медицинском институте, я понял, почему проказа так обезображивает человека. Главная причина — бактериальная инфекция, которая губительно влияет на тело. Худшее заключается в том, что она поражает нервную систему рук и ног.

Поврежденные нервы перестают реагировать на боль, и человек сталкивается с серьезной проблемой. Если в обычной ситуации вы прикоснетесь к острому шипу или горячему металлу, боль заставит вас немедленно отдернуть руку, чтобы избежать серьезных повреждений. Представьте себе, насколько больше повреждений вы бы получили и насколько значительнее они были бы, если бы вы не могли чувствовать боль и продолжали контактировать с шипом или горячим металлом. Из-за повреждения нервной системы больные проказой получают серьезные травмы рук, ног и пальцев на них. И это подводит нас к основной мысли этой главы: боль полезна.

Я уже много говорил о боли — и это понятно, учитывая, насколько жестокой бывает реальность. Давайте остановимся на минутку и подумаем: *почему* нас посещают неприятные мысли и чувства? Неужели только для того, чтобы испортить нам жизнь? И если нет, в чем их польза?

В шестой главе мы обсуждали, почему появляются болезненные мысли. Мы поняли, что все неприятные ощущения, порожденные сознанием, — беспокойство, руминации, самокритика — служат определенной цели: разум

старается нас защитить, спасти или предостеречь. В первой главе мы говорили, что нервная система включает режим «бей, беги или замри», чтобы защитить нас от опасности. Теперь давайте рассмотрим три главные задачи наших эмоций.

Общение, мотивация и попытка пролить свет

Эмоции — почтальоны, которые доставляют нам важную информацию и пытаются помочь. Они решают три основные задачи: общаться, мотивировать, проливать свет.

Общение

Давайте начнем с общения. Когда окружающим понятно, что мы чувствуем, это полезно как для нас, так и для них. (Разумеется, если другие люди не ставят при этом цель навредить нам или использовать полученную информацию против нас.) Благодаря эмоциям коммуникация складывается по-разному.

- Страх: «Осторожнее, опасность!» или «Ты кажешься мне опасным».
- Гнев: «Это несправедливо и неправильно», «Ты вторгся на мою территорию» или «Я защищаю то, что мне принадлежит».
- Грусть: «Я потерял нечто важное».
- Вина: «Я что-то сделал не так и хочу все исправить».
- Любовь: «Я хочу, чтобы ты был рядом».

Когда мы находимся среди людей, которые заботятся о нас и которым мы можем доверять, эмоции часто передают очень важную информацию. Например, если друг видит, что вы испуганы или грустите, он посочувствует вам и поддержит. Если ваша вторая половина понимает: вы вините себя за то, что ваши действия ее ранили, часто это помогает наладить отношения. Если партнер осознает, что его поведение вас рассердило, он может отступить и пересмотреть свою точку зрения. Разумеется, иногда мы посылаем не те сигналы или окружающие трактуют их неправильно либо реагируют на них негативно. Ни одна система в мире не совершенна. Но в большинстве случаев эмоции — эффективное средство коммуникации.

Мотивация

Чувства могут подталкивать нас и к действию. Слова «эмоция» и «мотивация» произошли от латинского *movere*, что означает «двигаться». Чувства готовят нас к тому, чтобы тело реагировало определенным образом и помогало в достижении жизненных целей.

- Страх побуждает убежать, спрятаться, уклониться, защитить себя.
- Тревога стимулирует подготовиться к тому, что может ранить или навредить.
- Гнев толкает на то, чтобы отстаивать свои позиции, бороться за то, что нам дорого.

- Грусть мотивирует снизить темп, расслабиться, отключиться от жесткого ритма повседневной жизни, отдохнуть и восстановить силы.
- Благодаря чувству вины мы начинаем анализировать свое поведение и его влияние на других людей, что позволяет исправить ситуацию, если мы причинили кому-то вред.
- Любовь мотивирует дарить свои чувства другим и окружать их заботой, делиться с ними и оберегать их.

Эта система тоже несовершенна. Иногда эмоции вовсе не помогают, а оттягивают на себя внимание и приводят к проблемному поведению. Но в большинстве случаев наши чувства отлично справляются с ролью мотиватора — если, конечно, мы не пытаемся с ними бороться. Если сопротивляться эмоциям или попытаться от них сбежать, возникнут большие проблемы. Помните упражнение с книгой из четвертой главы? Когда вы пытались держать ее как можно дальше от себя, на это уходили все ваши энергия и силы, вы отвлекались, вам было сложно эффективно реагировать на события. Именно это случается, если мы пытаемся бороться с собственными эмоциями или уклоняемся от них. Но если мы перестаем сопротивляться, освобождаем место для своих чувств, позволяем им проплывать сквозь нас (в следующей главе я расскажу, как этого добиться), то часто обнаруживаем, что эмоции помогают нам жить более полной жизнью.

Попытка пролить свет

И последняя, но не менее важная функция эмоций заключается в том, что они позволяют выделить главное. Они предупреждают: происходит что-то, что нам небезразлично, на что стоит обратить внимание. Наши чувства проливают свет на скрытые в глубине потребности и желания.

- Страх свидетельствует о необходимости чувствовать себя в безопасности и под защитой.
- Гнев говорит о потребности защищать свою территорию и границы, отстаивать то, что для нас важно.
- Грусть показывает, что пора отдохнуть и восстановить силы после утраты.
- Чувство вины сообщает, что отношения с окружающими важны и необходимо восстановить социальные контакты.
- Любовь помогает понять, что нам требуются взаимосвязи, близость, общение, забота и потребность делиться.

Другими словами, наши эмоции — кладезь мудрости. И мы неспособны прикоснуться к ней, если сражаемся со своими чувствами или уклоняемся от них. Но если открываться эмоциям и принимать их (в следующей главе я расскажу, как это сделать), ситуация радикально изменится. Позже мы научимся использовать мудрость, заложенную в наших эмоциях и чувствах, чтобы реорганизовать свою жизнь.

Надеюсь, вы уже поняли, что наши чувства — это союзники, а не враги. И чем усерднее мы отворачиваемся от них, тем больше шансов упускаем.

Вне игры

> Он [мистер Даффи] жил, несколько отстраняясь от своего тела*.
>
> *Джеймс Джойс. Дублинцы*

Я люблю эту цитату. Правда, «Дублинцев» я не читал, поэтому не имею понятия, почему мистер Даффи так жил. Но могу сказать вам, что он не единственный. Многие из нас отдаляются от своего тела, особенно когда нас охватывают болезненные эмоции. И в этом есть определенный смысл. Если мы знаем, что в море обитает белая акула, то будем держаться подальше от воды. Аналогичным образом мы отделяемся от тела, если знаем, что обнаружим там неприятные чувства.

Иногда автономная нервная система делает выбор за нас: выключает эмоции, оставляя нас в оцепенении. Но чаще всего до такого состояния мы доводим себя сами с помощью лекарств, наркотиков или алкоголя. Однако наиболее популярный способ отделиться от тела — отвлечься. Это означает, что мы отодвигаемся от чего-то неприятного или нежелательного. И когда хотим избежать

* Пер. В. Хинкиса, С. Хоружего.

встречи с негативными эмоциями, то теряем связь с телом, где они обитают.

Чем больше мы утрачиваем контакт с организмом — неважно, накачивая себя какими-то веществами или благодаря включению в работу блуждающего нерва, — тем больше появляется проблем. Пожалуй, самая распространенная из них — чувство равнодушия к жизни. Люди по-разному описывают это состояние: оцепенение, пустота, внутри нет ничего живого, осталась одна оболочка, пустая раковина, состояние зомби, ходячий мертвец, полная бесчувственность, наполовину живой, едва живой, безжизненный. Все эти слова описывают состояние, которое прямо противоположно понятию «жизненная энергия».

Жизненная энергия — это внутренняя сила, пробуждающая к жизни: тонус, пыл, страсть, способность наслаждаться жизнью, чувствовать себя полным сил и максимально открыто общаться с миром. Тело — инструмент, позволяющий жить, а наши чувства напоминают нам о том, что мы существуем. Неудивительно, что, отдаляясь от эмоций и от тела, мы теряем и жизненную энергию.

Но на этом проблемы не заканчиваются. Многочисленные научные исследования подтверждают: когда мы абстрагируемся от своего организма, то теряем возможность приобщиться к мудрости, которую несут эмоции (об этом мы говорили выше). А это, в свою очередь, провоцирует страдания.

- Мы хуже контролируем свои порывы и устремления, в результате может появиться склонность

к агрессии, употреблению алкоголя и наркотиков или перееданию.
- Часто избегание эмоций негативно отражается на самоощущении и способности анализировать ситуацию. В результате мы принимаем неправильные решения, о которых впоследствии жалеем.
- Мы с трудом распознаем эмоции других людей. В сочетании с запутанными самоощущениями это приводит к конфликтам и напряженности в отношениях.
- Нам сложно сближаться с окружающими, в результате возникает разобщенность, и мы оказываемся в одиночестве.

Многие люди удивляются, когда узнают о подобных последствиях отстранения от эмоций, поэтому я вкратце расскажу, отчего так происходит.

Расшумевшиеся дети и кино без звука

Вспомните школьные годы. Что случалось, когда учитель выходил из класса? Все как с цепи срывались, верно? Нечто подобное происходит и с эмоциями. Наша осознанность — это учитель, а чувства — дети. Если мы не осознаем, какие эмоции испытываем, они отбиваются от рук, выходят из-под контроля и наносят нам огромный вред. Чем меньше вы понимаете, что именно чувствуете, тем увереннее эмоции берут власть в свои руки: управляют нами, как марионеткой, дергая за нитки, и подталкивают

к проблемному поведению. Но стоит учителю вернуться, как дети немедленно успокаиваются. То же самое происходит, когда мы обращаем внимание на чувства: они теряют свою силу и перестают руководить нами.

Разумеется, когда учителя нет, он понятия не имеет о том, что творят ученики. То же самое можно сказать и о ситуации, когда мы отгораживаемся от своих чувств. Это называется нарушением самосознания. Вам когда-нибудь говорили что-то вроде «Похоже, ты в дурном настроении», «Чего ты ворчишь?», «Кажется, ты расстроен», «Все в порядке?». Если да, то удивлялись ли вы такой реакции? Вы отвечали: «Вовсе нет» или «У меня все хорошо»? Ловили себя на том, что повышаете голос или раздражаетесь без видимого повода? Или, может быть, переедаете, слишком много пьете или постоянно плачете без особых на то причин? Возможно, вы принимали какие-то решения, а позже считали их глупыми и удивлялись: «Как можно было так поступить?» Причина всего перечисленного — нарушение самосознания.

В течение дня мы общаемся с другими людьми, и, основываясь на происходящем, тело постоянно генерирует эмоции. Если мы способны осознать их, то получаем доступ к кладезю ценной информации. Давайте прибегнем к метафоре. Вы когда-нибудь смотрели кино без звука? (Если нет, включите какой-нибудь фильм на пару минут.) Насколько сократилось удовольствие от просмотра? Изображение — это здорово, но без музыки, речи героев и прочих аудиальных эффектов мы теряем очень многое. В некоторой степени мы способны следить за сюжетом,

но без звука кино доставит нам намного меньше удовольствия. Кроме того, мы можем легко ошибиться в трактовке событий или потерять нить сюжета. То же самое происходит во время общения с окружающими, когда мы отдаляемся от своих эмоций. Отношения страдают из-за того, что мы неверно понимаем других людей — их намерения, их чувства. Мы неспособны осознать, чего они хотят или не хотят, не отдаем себе отчета в том, как воздействуют на них наши слова и поступки.

Подумайте, наконец, о любви и близости. Нежные и полные внимания отношения с кем-то обычно дарят много приятных эмоций, но если мы отрезаны от своего тела, то не сможем насладиться ими, а будем чувствовать лишь пустоту и оцепенение. В результате близкие отношения не доставляют удовольствия, возникают разобщение, одиночество, и вот вы уже избегаете любимого человека.

Чем дальше вы стараетесь держаться от тела, тем меньше у вас доступа к эмоциям, что ставит вас в весьма невыгодное положение: проблемы, которые подбрасывает жизнь, становятся только серьезнее. Неудивительно, что многочисленные научные исследования подтверждают: «воссоединение с телом» радикально отражается на нашем здоровье и общем состоянии (и играет главную роль в процессе исцеления от травмы). Именно поэтому, «бросая якорь», вы постоянно признаете свои чувства и настраиваетесь на свое тело. Движения, потягивания, дыхание, изменение позы — все это простые и эффективные способы воссоединиться с организмом. (Но эти

несложные шаги лишь начало. Как вы узнаете чуть позже, мы способны зайти намного дальше.)

Сознание и тело

Итак, подведем итог: когда сознание и тело генерируют болезненные мысли и чувства, на самом деле они стараются помочь вам. Дискомфорт, который они вам причиняют, — неприятные мысли, реакция «бей или беги», болезненные чувства и эмоции, оцепенение и опустошение — служит лишь одной общей цели: тело и сознание усиленно трудятся, чтобы защитить вас, уберечь от ударов и страданий.

Возможно, вы думаете: «Что ж, очень хорошо. И все же мне это не нравится». И я с вами согласен. Никому не по душе боль и дискомфорт. Никто этого не хочет, и никто не выберет для себя такой путь. Жизнь нанесла вам удар, и тело и мозг отреагировали настолько эффективно, насколько способны. Вы не жаждали страданий, это жизнь обрушила их на вас. И это больно. Когда реальность наносит жестокий удар, нам нужна доброта. Убегать от своих чувств не значит быть к себе добрее, потому что в долгосрочной перспективе такая стратегия чревата многочисленными проблемами. Нам нужен другой подход, чтобы справляться с неприятными чувствами, и об этом мы подробно поговорим далее.

А пока я радуюсь, что, прочитав эту главу, вы стали иначе относиться к своим эмоциям. Пожалуйста, продолжайте фиксировать и называть их: «А вот и грусть»,

«Я замечаю гнев», «У меня появилось чувство вины» и так далее. Даже если вы не до конца понимаете свои чувства, признайте, что они служат благой цели. Вы можете даже сказать себе: «Мои эмоции не хотят мне навредить — они здесь, чтобы помочь».

Глава 10

Взгляд, полный интереса

На вас накатывают волны тошноты. Перед глазами все плывет, словно в тумане, а через несколько секунд вы полностью утрачиваете способность видеть. Мгновенно парализует горло, вы не можете ни говорить, ни глотать. А еще через несколько минут паралич охватывает все тело, и вы лишаетесь способности дышать. Вот так бы закончилась ваша жизнь, если бы вас ужалил смертельно ядовитый синекольчатый осьминог, хотя он размером всего с теннисный мяч.

Мой друг Пэдди Спрюс любит спрашивать: «Если бы вы, плавая, увидели рядом синекольчатого осьминога, что бы вы сделали? Взяли его в руки, прогнали,

проигнорировали или просто наблюдали за ним?» Разумеется, нам доступны все четыре варианта, хотя первые два представляют смертельную опасность. Несмотря на то что осьминог обычно неагрессивен, если вы попробуете взять его в руки или прогнать, он может ужалить. (Прямо перед тем, как он нападет, вы увидите, что голубые кольца на его щупальцах неожиданно станут ярче.) Что же касается третьего варианта — игнорировать, — сделать это будет достаточно сложно, учитывая, какой смертельной опасности вы подвергаетесь. Кроме того, не следя за осьминогом, вы можете случайно столкнуться с ним.

Очевидно, что оптимальный вариант — наблюдать. «Погодите-ка, — скажете вы. — Ведь есть еще один выход. Я могу удрать от осьминога». Можете. Но синекольчатые осьминоги предпочитают не плавать в море, а прятаться под камнями. Если вы замрете и проследите за ним, то увидите, как он в конце концов покинет укрытие и отправится прочь. И даже если вы решите уплыть от него, не стоит ли для начала хорошенько рассмотреть этого осьминога, зная, что он не представляет опасности, если вы не пытаетесь взять в руки или испугать его?

Этот небольшой морской обитатель прекрасно иллюстрирует наши болезненные эмоции: если вы пытаетесь уцепиться за них, отогнать их прочь или проигнорировать, результаты обычно плачевны. К сожалению, многие из нас обращаются со своими эмоциями так, словно это ядовитые животные. Мы хотим избавиться или

уклониться от них. Нам непросто, когда они рядом. Мы постоянно пытаемся придумать, как бы сделать так, чтобы они куда-нибудь делись. К сожалению, подобное поведение забирает много энергии и жизненной силы. Но так не должно быть. Почему? Потому что, в отличие от осьминога, наши мысли не опасны. Если мы спокойно и с любопытством понаблюдаем за ними, они не причинят нам вред и, как и синекольчатый осьминог, рано или поздно нас покинут.

Теперь представьте себе, что вы морской биолог. Вы заплатили кучу денег за возможность наблюдать за синекольчатым осьминогом в его естественной среде обитания. В таком случае, понимая, что вы в безопасности, вы смотрите на это создание с истинным восхищением. Вы с любопытством следите за каждым его движением. Отмечаете, как ритмично двигаются его щупальца и как красив узор на теле. Вы проникаетесь уважением к великолепному творению природы. Именно искреннее внимание и любопытство помогают нам ослабить силу наших эмоций.

Другими словами, как только вас охватывают неприятные чувства, не стоит увязать в них, бороться или избегать. Вместо этого мы можем наблюдать за ними, освобождать для них пространство, позволять им приходить, оставаться и уходить, когда они пожелают. Если вашему разуму не особенно нравится это предложение и он готов протестовать, угрожать, беспокоиться, осуждать или сопротивляться в любой форме — что ж, позвольте ему сделать это и продолжайте чтение.

Чувства, эмоции и ощущения

Поскольку многие люди путают чувства, эмоции и ощущения, пора прояснить, что означают эти понятия. Сложнее всего с чувствами, потому что этот термин употребляется во многих значениях. Часто его используют как синоним для слова «эмоции» — так делаю и я в этой книге. Но «чувство» также применяется для описаний физического состояния: жажды, голода, усталости. Чаще всего оно выступает в роли синонима к слову «ощущение», обозначая все, что испытывает наше тело, будь то сдавленность в груди, если вы волнуетесь, или жжение в пальцах, когда вы коснулись горячей плиты, или оцепенение, которое охватывает вас в режиме «замри».

Со словом «эмоции» тоже не все так просто, потому что большинство экспертов не могут договориться, что конкретно можно отнести к этой категории. Но в некоторых пунктах они сходятся. Например, все придерживаются мнения, что эмоции помогают общаться, мотивировать и проливать свет на истину. Кроме того, на физическом уровне эмоции связаны с неврологическими реакциями (с участием мозга и нервной системы), изменениями в сердечно-сосудистой системе (с участием сердца и кровеносной системы), а также гормональными изменениями (с участием «химических посланников» в крови). Но хотя для измерения реакций организма используются научные методы, эмоции мы переживаем совсем не так. Пристально и с любопытством присмотревшись к собственным эмоциям, мы заметим лишь свои мысли и ощущения. (Помните: мысли — это слова и образы в голове, ощущения — то, что чувствует тело.)

Лучший способ удостовериться в этом — проверить на себе. С интересом понаблюдайте за эмоциями. В процессе вы обнаружите нечто состоящее из ощущений или нечто состоящее из слов и образов. Вы можете сосредоточиться на конкретных мыслях или ощущениях либо отстраниться и взглянуть на картину целиком.

Чтобы вам стало понятнее, рассмотрим ситуацию на примере вашего любимого фильма. Если бы вам показали всего одну секунду из него, вы бы вычленили только звуки и слова. Их нельзя назвать фильмом, как и нельзя утверждать, что фильм — это всего лишь звуки и слова. Но если вы хотите *поставить опыт* и изучить каждую секунду кинокартины в отдельности, то обнаружите только звуки и слова. Точно так же, если вы решите пристально рассмотреть эмоцию, то найдете сложное, интригующее и многогранное нечто, сотканное из множества переплетающихся мыслей и ощущений.

Когда мы обращаем внимание на пугающие, неприятные или болезненные грани своего состояния — на все эти мысли и чувства, от которых привыкли отворачиваться, — когда мы хотим встретиться с ними искренне и любознательно, можно обнаружить нечто полезное. Мы осознаём, что наш опыт не столь всеобъемлющ, как кажется. Мы понимаем, что он неспособен навредить, хоть и неприятен нам. Мы обнаруживаем, что, хотя эмоции и заставляют нас содрогаться, они неспособны управлять нашими руками и ногами. Мы узнаём, что нет смысла убегать и прятаться от собственных чувств, равно как и бороться с ними. В результате у нас появляются

время и энергия, чтобы улучшать свою жизнь, так как мы не тратим их на то, чтобы контролировать чувства. Если мы не проявим искреннее любопытство, то вряд ли сделаем подобное открытие.

Обычно мы не готовы прислушиваться к неприятным ощущениям, рассматривать, из чего они состоят. Мы не горим желанием извлекать из них уроки. По большому счету мы вообще не хотели бы знакомиться с ними. Мы желаем забыть о неприятных ощущениях, отвлечься или как можно быстрее избавиться от них. Мы инстинктивно отстраняемся. Подобным образом мы отводим взгляд от увечного тела. И хотя такое поведение возникает автоматически, со временем мы можем его изменить.

Я врач, поэтому знаю многое об обезображенном человеческом теле: заболевания кожи, чудовищные волдыри, ужасные шрамы от ожогов, безжалостные свидетельства рака и СПИДа, деформированные и отекшие суставы, отсутствующие конечности — результат ампутации, изуродованные черепа и позвоночники — последствия редких генетических заболеваний, вздутые животы и пожелтевшая кожа — результат болезни печени. А еще миллиард различных тяжелых физических нарушений, вызванных старостью, болезнью или смертью.

До того как я решил стать врачом, я тоже испытывал шок, страх, отвращение и омерзение. Но шли годы, и за неприглядной внешностью я научился видеть человека. Я научился тепло, искренне и с любопытством относиться к таким людям, и страх и отвращение уступили место доброте и сочувствию. Но это случилось лишь потому, что

я был готов открыться и вернуться к реальности, освободить место для своих автоматических эмоциональных реакций, но не позволять им контролировать меня. При желании любой человек может преобразиться точно так же.

Хочу остановиться еще кое на чем. Существуют два вида любопытства. Первый — отстраненное, холодное равнодушие наподобие тому, которое испытывает ученый, ставящий эксперименты на крысах и обезьянах. Второй — проникнутое теплотой и заботой внимание, которое, например, проявляет ветеринар, пытающийся вылечить заболевшее животное. Возможно, вам встречались такие доктора, равнодушные и отстраненные, которых интересовали только симптомы, диагноз и лечение. Похоже, им нет никакого дела до человека, заключенного в этом страдающем теле. Вероятно, попадались вам и другие врачи, заботливые и заинтересованные. Они лечили вас, а не болезнь. Так к какому врачу вы предпочтете обратиться?

Любопытство второго типа равнозначно заботе. Когда мы сострадаем себе, мы заботимся о себе. Нам не все равно, что мы чувствуем и как реагируем на свои ощущения. Избегать собственных эмоций — значит, напротив, проявлять равнодушие к себе. Мы так усиленно стараемся избавиться от своих чувств, что вредим себе или сужаем границы своей жизни. Любопытство играет важную роль в эмоциональном восстановлении: вместо того, чтобы пытаться убежать от своей боли, мы поворачиваемся к ней лицом, внимательно изучаем и исследуем ее и находим ей место внутри. Это и есть забота о себе, которая помогает выйти на путь исцеления.

Итак, когда в следующий раз вы почувствуете себя одиноким или виноватым, обидитесь, загрустите, разозлитесь или испугаетесь, попробуйте проявить искреннее любопытство к своему состоянию. Попытайтесь исследовать и изучить свои чувства, словно это прекрасный экспонат на выставке.

Если мы пристально приглядимся к любому стрессу или дискомфорту, то обнаружим, что он состоит из двух основных компонентов. Первый — собственно история наших несчастий, слова и образы в нашем сознании, убеждения, идеи, предположения, причины, правила, суждения, впечатления, интерпретации и воспоминания. Второй — физические ощущения, все то, что мы чувствуем и испытываем. Именно на них мы остановимся подробнее.

Освобождаем место

Да, вы угадали: настал черед очередного упражнения. Мы научимся освобождать место для таких неприятных чувств, как злость, грусть, вина, страх, одиночество, оцепенение и опустошенность, и впускать их в себя. Но для начала возьмите паузу и прислушайтесь к своему разуму. Встретил ли он это предложение с энтузиазмом, любопытством и воодушевлением? Или начал протестовать: «Нет! Я хочу избавиться от этих чувств, я не готов освободить пространство для них»?

Если второй вариант, то ваше сознание, возможно, забыло, почему мы должны заняться этой важной работой.

Помните, в четвертой главе мы обсуждали, что предпринимает человек, чтобы уклониться от своих эмоций и как эти методы работают в краткосрочной, но не в долгосрочной перспективе? Чем больше энергии и усилий вы тратите, чтобы избавиться от встречи со своими чувствами и от них самих, тем сильнее истощение и усталость и тем сложнее вам действовать эффективно в сложной ситуации и сосредоточиться на реальной жизни. Вспомните также предыдущую главу, где мы рассматривали, чего вам стоит решение отгородиться от эмоций. Умение прекратить борьбу с чувствами и позволить им спокойно существовать внутри — это проявление доброты к себе. Такую работу вы делаете не для того, чтобы просто поставить галочку, — благодаря ей вы сможете перестроить свою жизнь.

Прежде чем мы приступим к упражнению, коснусь нескольких практических моментов. Если при выполнении дыхательных упражнений у вас возникнут неприятные ощущения сродни описанным в восьмой главе, игнорируйте мои инструкции, касающиеся дыхания.

Еще один момент. Упражнение начнется с предложения «бросить якорь». Это важно. Пожалуйста, не пропускайте первый шаг. Если в какой-то момент задание покажется вам чрезмерно сложным (совсем необязательно, что так случится, но бывает всякое), прекратите выполнять его и снова «бросьте якорь», пока не вернетесь к реальности.

Ну и последнее: можно делать упражнение постепенно. Никто не ждет, что пожарный бросится в бушующее

пламя безо всякой подготовки. Тот, кто осваивает эту профессию, поначалу тренируется на небольших и безопасных пожарах, созданных в особых условиях и под жестким контролем на специально обустроенных площадках. И только после долгой практики, досконально изучив оборудование, освоив и теорию и практику, ученик приступает к настоящей работе.

Разумно использовать подобный подход, когда вы хотите освободить место для каких-то эмоций. Если вы никогда не пробовали этого делать, не стоит сразу браться за самые сильные чувства. Начните с чего-нибудь менее значительного и не столь интенсивного: нетерпения во всем его многообразии, досады, разочарования, грусти, тревоги — всего, что сопровождает нашу повседневную жизнь. Если необходимо, можете выбрать какое-нибудь одно не слишком интенсивное ощущение, а затем постепенно перейти к другим.

Обратите внимание на свое чувство

Возьмите паузу, чтобы «бросить якорь». Делайте это так, как привыкли, признавая свой эмоциональный опыт, настраиваясь на тело, вовлекаясь в реальную жизнь. Продолжайте практику, пока не убедитесь, что вернулись к реальности.

Сделайте небольшой перерыв.

Вам предстоит отправиться в научно-исследовательскую экспедицию, изучить неприятное чувство и взглянуть на него другими глазами. Если в данный

момент вы не испытываете неприятных эмоций, попробуйте их вызвать. Подумайте о том, с какими жизненными трудностями вы столкнулись и как они на вас влияют. Обычно в процессе подобного анализа неприятные чувства возникают.

Сделайте медленный глубокий вдох и сосредоточьтесь на теле.

Начните с головы и спускайтесь вниз. Отметьте, где неприятное ощущение проявляется сильнее всего: может быть, это лоб, глаза, челюсть, рот, горло, шея, плечи, грудь, живот, таз, ягодицы, руки или ноги. (Если чувствуете оцепенение, понаблюдайте, где оно интенсивнее всего. Обычно это грудь или живот.)

Обнаружив неприятное чувство, начните следить за ним с искренним любопытством, словно морской биолог, который встретился с новым и удивительным видом обитателей глубин. Проанализируйте, что нового можете узнать о нем: где ваше чувство расположилось, какое оно, как себя ведет.

Отметьте, какая от него исходит энергия, — возможно, оно вибрирует или пульсирует. Осознайте, насколько многогранно ваше чувство.

Определите, где оно начинается и заканчивается.

Сидит ли оно глубоко внутри или держится на поверхности? Замерло или двигается?

Представьте себе, что ваше чувство — это предмет. Какой оно формы, какого размера? Тяжелое оно или легкое?

Какой оно температуры? Есть ли на нем горячие или холодные точки?

Какого цвета ваше чувство? Прозрачное оно или непроницаемое?

Если бы вы могли потрогать его, что бы вы почувствовали?

Его поверхность горячая или холодная? Мягкая или твердая? Шершавая или гладкая?

Отмечайте любое сопротивление, которое наблюдаете. Напрягается ли ваше тело в месте расположения чувства? Возможно, ваше сознание протестует или раздражается?

Назовите свое чувство

После того как вы заметили чувство, назовите его. Тихо скажите себе: «А вот и страх», «Я замечаю гнев» или «У меня появилось чувство вины». (Если вам сложно придумать походящее имя для своего чувства, попробуйте что-то простое: «Это боль», «Это стресс» или «Это оцепенение».)

Продолжайте наблюдать за своим чувством, словно это удивительный морской обитатель. Только теперь вы знаете, с кем имеете дело.

Наполните чувство дыханием

Дышите глубоко и медленно, представьте, что дыхание наполняет эмоцию и обволакивает ее.

В процессе представьте, будто ваше тело увеличивается и внутри появляется свободное пространство.

Это результат осознанности.

Точно так же, как океан способен вместить всех морских жителей, ваша осознанность может приютить все ваши эмоции.

Наполняйте свое чувство дыханием, раздвигайте пространство, ослабляйте напряжение, освобождайте место для эмоции.

Если тело сопротивляется, помогайте себе дыханием, наполняйте им места, где скопилось напряжение, где чувствуете скованность или зажатость, найдите место для любых ощущений.

Если ваше сознание сопротивляется, направьте дыхание и туда, наполняя им психологический туман, сотканный из «нет», «плохо» или «уходи».

Вместе с выдохом отпускайте и свои мысли. Не цепляйтесь за них, позвольте им появляться и исчезать — словно листьям, которые гонит ветер.

Примите свои чувства

Вы не обязаны любить свое чувство, хотеть, чтобы оно появилось, или одобрять его. Просто позвольте ему быть.

Помните, оно возникло не просто так — это тело пытается помочь вам.

Чувство стремится сообщить нечто важное: что вам не все равно и что у вас есть сердце.

Это не признак слабости или психического заболевания, а свидетельство того, что вы нормальный живой и неравнодушный человек.

И это объединяет вас со всеми остальными людьми, живыми и неравнодушными: всем нам иногда приходится нелегко, и в таких ситуациях человеку обычно несладко.

Способны ли вы прекратить борьбу и заключить мир со своими чувствами?

Ваши ощущения — это часть вас, такая же, как руки или ноги, глаза или уши.

Представьте, что начнете воевать со своими органами. Способны ли вы прекратить борьбу и заключить мир?

Продолжая наблюдать за чувством, проверьте, лежит ли что-нибудь в его основе. Например, если вы сердитесь или впали в оцепенение, возможно, причина в страхе, грусти или стыде. Но не пытайтесь вызвать в себе новые чувства — пусть они существуют как есть. Если из глубины души всплывает новое ощущение — это нормально; если нет — тоже.

Что бы вы ни испытывали в данный момент, найдите место для любых чувств. Освободите для них достаточно пространства. Позвольте им появляться и исчезать, когда они захотят.

Расширьте границы осознанности

Морской биолог может сконцентрировать все внимание на осьминоге, но может также обратить внимание на морскую воду вокруг него и камни, лежащие на дне.

Аналогичным образом каждый из нас способен изменить перспективу. Найдя чувству место, необходимо расширить границы осознанности. Заметить и признать эмоцию — лишь один из шагов, связывающих вас с настоящим.

Вокруг вашего чувства находится тело, способное видеть, слышать, осязать, ощущать вкусы и запахи.

Чуть отступите назад и насладитесь картинкой. Отметьте не только то, что чувствуете, но и то, что слышите, видите, к чему прикасаетесь.

Представьте, что ваша осознанность — это луч мощного фонаря, выхватывающего из темноты скрытые в ней предметы. Поворачивайте фонарь во все стороны, чтобы четко понимать, где вы находитесь.

Когда вы будете делать это, постарайтесь не отвлекаться от ощущений. Не игнорируйте их, а воспринимайте и в то же время взаимодействуйте с окружающим миром.

Позвольте своему чувству присутствовать наряду со множеством других вещей.

Отмечайте, что именно ощущаете и о чем думаете.

Обратите внимание, что вы в данный момент делаете. Как вы дышите. Отмечайте и внимайте всему.

Распространите свою осознанность на два мира: тот, что внутри вас, и внешний. Осветите оба силой своего сознания.

В этот момент ощутите жизнь во всей ее полноте.

Это упражнение — как и все остальные, представленные в книге, — можно выполнять в любое время, в любом месте и столько, сколько нужно. Например, если вы решите потренировать свою способность освобождать место для сильных неприятных эмоций, можете уделить упражнению десять или пятнадцать минут. Напротив, в любое время и в любом месте вы можете потратить на него хотя бы десять-пятнадцать секунд: обнаружить эмоцию, назвать ее, наполнить дыханием, позволить ей существовать и расширить границы осознанности, чтобы взаимодействовать с окружающим миром. Можно сочетать это упражнение с другими. Например, после того как вы заметили эмоцию, дали ей имя и разрешили присутствовать, было бы прекрасно завершить упражнение доброжелательным разговором с самим собой или «бросить якорь».

Возможно, вы сейчас задаетесь вопросом: «А что дальше? Что мне делать, когда я закончу упражнение?». Если вы были заняты чем-то важным, способным обогатить вашу жизнь, продолжайте сосредоточенно заниматься этим. Сконцентрируйтесь на первостепенных задачах, полностью погрузитесь в них. Если же вы не были заняты чем-то важным, способным обогатить жизнь, — бросьте это дело и переключитесь на другое, более значимое. (Если вы не можете придумать, чем заняться, не волнуйтесь: об этом мы поговорим во второй части книги.)

Позвольте мне напомнить вам кое-что важное. Стратегии контроля над эмоциями — когда вы пытаетесь уклониться или избавиться от нежелательных

чувств — превращаются в проблему только в том случае, если вы ими злоупотребляете. В краткосрочной перспективе они дарят облегчение, но в долгосрочной — только усугубляют проблемы. Если они помогают справляться и не будут негативно влиять на вашу жизнь в будущем, пользуйтесь ими. Наша главная цель — расширить арсенал инструментов, чтобы у вас был выбор и не приходилось постоянно сражаться с чувствами или отделяться от собственного тела, дабы избежать их.

Я призываю вас приложить усилия и хотя бы несколько раз в день пристально и с любопытством обращаться к своим эмоциям. Внимательно наблюдайте за ними, изучите их привычки. Когда они появляются? Что их вызывает? В каких частях тела они любят гнездиться? Как реагирует на это ваш организм? Отмечаете ли вы признаки сопротивления, борьбы, напряжения?

Когда мы смотрим документальный фильм, вид акулы, крокодила или ската может привести нас в трепет. Мы узнаём этих опасных животных и благоговеем перед ними. Наша задача — научиться относиться к своим эмоциям схожим образом. Несмотря на то что они нас пугают, они неспособны причинить нам вред. В отличие от акулы и крокодила, наши чувства нас не съедят. И не ужалят, как скат. Искренне и любознательно наблюдать за своими чувствами ничуть не опаснее, чем смотреть документальный фильм о дикой природе. Как только появится возможность, с любопытством заглядывайте внутрь себя. Необязательно смотреть долго, главное — внимательно.

Глава 11

Дарите доброту

У вас ведь есть осел? Тот, который каждые выходные доставляет на рынок ваш товар, чтобы вы смогли его продать. Нет? Ну ничего. Наверняка вы и так знаете, какие они иногда упрямые. Чтобы осел вас слушался, придется его мотивировать. Наверное, вы сейчас думаете: что общего между ослами и ударами судьбы? Скоро узнаете.

Иногда жизнь дает нам под дых. Иногда мы сами способствуем возникновению проблем (хотя бы частично) из-за саморазрушительного поведения. Все могут ошибиться, неправильно понять, допустить дурацкий промах. Иногда мы поддаемся эмоциям и осложняем ситуацию. Запутавшись в мыслях и воюя с чувствами, мы часто

говорим и делаем то, что не соответствует образу человека, которым мы хотим быть. Мы способны ранить самых близких людей или начинаем избегать их, потому что считаем, что недостойны их любви.

Освоив приемы из этой книги, вы обнаружите, что подобное поведение стало повторяться реже. Но ситуация никогда не будет идеальной. Мы снова и снова станем ошибаться, ибо это в природе человека.

Что делает ваше сознание, когда вы попадаете впросак? Если мы с вами похожи, то оно достает огромную палку и начинает вас лупить. Оно твердит, что вы недостаточно хороши, что у вас не получится, что с вами что-то не так. Сознание читает вам лекции, что надо трудиться усерднее, быть успешнее и самосовершенствоваться. И это неудивительно. В детстве взрослые часто критикуют нас, желая, чтобы мы изменились. Именно поэтому, став взрослыми, мы продолжаем следовать по проторенному пути.

Теперь вернемся к вышеупомянутому ослу. Возможно, вам знакомо выражение «кнут и пряник». Если хотите, чтобы осел вез груз, который вы на него взвалили, его придется мотивировать пряником (ну или морковкой) либо кнутом. Оба подхода работают, но чем чаще вы используете кнут, тем более несчастным и измученным становится животное. С другой стороны, если каждый раз награждать осла морковкой за хорошее поведение, в итоге вы получите здоровое животное (которое будет прекрасно видеть в темноте). Заниматься самобичеванием или копаться в себе так же неэффективно, как стегать осла

кнутом. Несомненно, острая критика иногда подталкивает в правильном направлении, но чем чаще вы ее слышите, тем печальнее и болезненнее становитесь. Маловероятно, что в результате ваше поведение изменится. Скорее всего, вы не сдвинетесь с мертвой точки и будете остро ощущать свое несчастье.

Неважно, попали мы в беду из-за невезения или частично из-за собственной глупости, — нам необходимо самосострадание. (Разумеется, если вы не хотите всю жизнь чувствовать себя ослом, которого стегают кнутом. Но что-то я в этом сомневаюсь.)

Кстати, приемы из предыдущих глав — «бросить якорь», отцепиться от непродуктивных мыслей, освободить место для неприятных эмоций — известны как практика осознанности. Осознанность занимает очень важное место в терапии принятия и ответственности, поэтому, возможно, вы удивлены, что я упомянул о ней только сейчас. Причина в том, что многие люди имеют ложные представления об осознанности, относя ее к религиозным течениям, медитации, релаксации или позитивному мышлению. Надеюсь, что к настоящему моменту вы уже понимаете, что все эти представления неверны. Существует множество определений осознанности, и нет единого мнения, какое из них подходит лучше всего.

Лично я определяю осознанность как «набор психологических навыков, помогающих эффективно управлять собственной жизнью, быть гибкими, искренне внимательными к себе и любознательными». «Бросая якорь», отцепляясь от бесполезных мыслей, освобождая место

для неприятных эмоций, мы гибко реагируем на реальность. Мы обращаем внимание на то, что с нами происходит, открыто и любознательно. Другими словами, практикуем осознанность.

Разумеется, кто-то осваивает подобные приемы быстрее: фокусируется на актуальном занятии, открывается эмоциям, отцепляется от бесполезных мыслей. В огромной степени это зависит от того, как часто практикуются методы осознанности. До сих пор мы говорили только о самостоятельных занятиях — простых и быстрых упражнениях, которые можно делать в течение дня в любое время и в любом месте. Но если хотите развить навыки осознанности, возможно, вы пожелаете приобщиться к признанным всеми практикам, таким как медитация осознанности, хатха-йога или тай-чи.

Особенно полезна техника осознанного дыхания, и я настоятельно рекомендую вам ее освоить. Вы фокусируетесь на своем дыхании и, сколько бы ни отвлекались, постоянно возвращаетесь к нему. В приложении 2 это упражнение описано подробно. Предупреждаю: если вы раньше не пробовали делать нечто подобное, то будете удивлены, насколько это сложно. Если удастся сосредоточиться на дыхании в течение десяти секунд, прежде чем мысли уведут вас куда-то, — это хороший результат.

Все приемы осознанности, с которыми мы на данный момент познакомились, — важные элементы самосострадания. Благодаря им вы сможете эффективно реагировать на удары судьбы, работать с болезненными мыслями, чувствами и воспоминаниями. Далее мы соединим

все приемы осознанности вместе, добавив добрые слова и внимательное поведение, чтобы вы могли полноценно практиковать самосострадание. Некоторые мои клиенты — особенно мужчины — отказываются выполнять это упражнение, считая его глупым, сентиментальным и женственным. Но как только им удается преодолеть свои предубеждения и попробовать, эта практика им помогает (вы уже убедились в этом на примере Антонио).

Рука, дарящая добро

Примите удобную позу, которая позволит вам сосредоточиться и собраться. Например, если вы сидите на стуле, слегка наклонитесь вперед, выпрямите спину, опустите плечи и упритесь ногами в пол.

Возьмите небольшую паузу, чтобы «бросить якорь». Делайте это привычным для вас образом, опираясь на собственный опыт, прислушиваясь к своему телу и взаимодействуя с окружающим миром, до тех пор пока не вернетесь в реальность.

Теперь подумайте о тех трудностях, с которыми столкнулись. В течение нескольких минут анализируйте случившееся, отмечайте, какие у вас возникают мысли и чувства.

Не отрывайтесь от настоящего.

Сделайте паузу.

Вам просто нужно сделать паузу.

Выжидайте несколько секунд, прислушиваясь к тому, что вам говорит сознание. Обратите

внимание на темп речи, громкость голоса, на то, какие слова оно подбирает.

Проявите любопытство: это старая знакомая история или что-то новенькое? Куда уводит вас сознание: в прошлое, настоящее или будущее? Какие выводы оно делает, какие ярлыки использует?

Не пытайтесь спорить со своим разумом и не старайтесь заставить его замолчать, этим вы его только раззадорите.

Просто обращайте внимание на то, что он вам говорит.

С любопытством наблюдайте за ощущениями, которые возникают в вашем теле. Что вы обнаружили? Чувство вины, грусть, гнев, страх, замешательство, обиду, отчаяние, душевную боль, ярость, тревогу, оцепенение, пустоту, апатию? Словно любопытный ребенок, наблюдайте за тем, что происходит в вашем теле.

Дайте название своим чувствам: «А вот и страх», «Пришла грусть», «Это оцепенение».

Скажите себе что-нибудь доброе, признайте свою боль и отреагируйте с сочувствием. Если вы не можете придумать, что сказать себе, попробуйте фразу: «Это сложно. Будь добрее к себе».

Откройтесь

Теперь выберите ощущение, которое беспокоит вас больше всего, и наблюдайте за ним с любопытством ребенка.

Где оно расположилось? Где-то в глубине или на поверхности?

Какого оно размера и формы? Его границы четко видны или неясны и размыты?

Какой оно температуры? Есть ли на нем горячие или холодные точки?

Двигается ли ваше чувство или замерло? Оно легкое, тяжелое или невесомое?

Наблюдаете ли вы какие-нибудь ощущения внутри него — вибрацию, покалывание, пульсацию, давление, жжение, резь?

Теперь медленно и плавно наполните свое ощущение дыханием, относясь к нему тепло и по-доброму.

Представьте, как дыхание наполняет ваше чувство и обволакивает его.

Вообразите, что каким-то волшебным образом внутри образовалось огромное пространство, с легкостью способное вместить ваше неприятное ощущение.

Каким бы нежелательным ни было ваше чувство, не сражайтесь с ним. Оставьте борьбу и заключите мир.

Позвольте ощущению существовать в своем натуральном виде. Освободите для него пространство, не прогоняйте его.

Если в каких-то частях тела вы заметите сопротивление — онемение, скованность или напряжение, — также наполните эти ощущения дыханием и освободите для них пространство.

Вмещайте все, что замечаете: свои мысли, чувства и собственное сопротивление.

Будьте добры к себе

Теперь нам понадобится любая из ваших рук.

Представьте, что это рука какого-то очень доброго и заботливого человека.

Медленно и плавно положите ее либо на область сердца, либо туда, где расположилось ваше чувство. Если не хотите прикасаться к себе, просто держите руку над тем местом, где сосредоточено ощущение.

Возможно, сильнее всего оно дает о себе знать в груди, голове, шее или животе? Где бы оно ни разместилось, положите туда руку. (Если не можете определить, где находится ваше чувство, положите руку на сердце или держите ее над этой областью.)

Пусть ваша рука спокойно лежит на теле. Почувствуйте, как ее тепло проникает под кожу.

Представьте, что ваше тело вокруг болезненного ощущения расслабляется, напряжение уходит, появляется свободное место.

Нежно прикасайтесь к своей боли или оцепенению — словно это плачущий малыш, скулящий щенок или хрупкий предмет искусства.

Отнеситесь к себе с теплом и заботой — как к кому-то, кто вам небезразличен.

Пусть ваши пальцы источают доброту.

Теперь подключите вторую руку. Одну руку поместите на грудь, а другую на живот, и оставьте их там

лежать. Обращайтесь с собой по-доброму и бережно: настройтесь на свое тело, дайте себе заботу, утешение и поддержку.

Добрые слова

Снова скажите себе несколько добрых слов.

Если вы не знаете, что произнести, попробуйте использовать фразы «Это сложно, будь добрее к себе» или «Это трудно, но мне по плечу».

Если потерпели неудачу или совершили ошибку, напомните себе: «Я всего лишь человек. Как у всех людей на планете, у меня бывают промахи и неприятности».

Признайте, что посредством боли хотите сообщить себе нечто важное: что вы потеряли что-то очень значимое (или кого-то).

Все люди чувствуют себя так, когда сталкиваются с утратой.

Это не признак слабости, не свидетельство того, что с вами что-то не так. Это доказывает, что вы живой и неравнодушный человек. И вы похожи на всех остальных живых и неравнодушных людей в мире.

Когда мы выполняли это упражнение с Антонио, у мужчины вырвался стон. Тело дрогнуло, по лицу побежали слезы. Я попросил его положить руки на тело и продолжать посылать себе волны доброты. Так он и сделал. В таком положении Антонио оставался добрых десять минут, всхлипывая, дрожа и наполняя себя добротой. Наконец он перестал

плакать, и его охватило умиротворение. Мужчина смущенно посмотрел на меня и сказал глухим голосом:

— Я изо всех сил старался этого не чувствовать.

— А что вы ощущаете теперь?

— Словно из меня достали кучу чего-то мерзкого!

— Похоже, вам теперь намного спокойнее, — отметил я. Тревога и напряжение, сопровождавшие Антонио, когда он пришел на сеанс, испарились, на лице отражалось умиротворение.

— Да, похоже на то, — сказал мужчина и улыбнулся.

После упражнения с Антонио произошли разительные перемены. Такое бывает нечасто. Обычно вы ощущаете тепло и комфорт. Вам хорошо и спокойно, наступает умиротворение, и вы можете сосредоточиться. Если вы наталкиваетесь на какое-то болезненное ощущение, существуют два варианта развития событий. Первый — прекратить выполнять упражнение и «бросить якорь». Второй — продолжать и преодолеть испытание. Когда эмоциональный шторм наконец утихнет, вы, скорее всего, почувствуете то же, что и Антонио: вы пережили многое, и это подорвало ваши силы и заставило чувствовать свою уязвимость, но теперь вы обрели спокойствие и умиротворение.

Я советую вам регулярно выполнять данное упражнение — хотя бы раз в день (но даже если делать его раз в неделю, польза все равно будет). Если вам сложно уделить ему столько времени, разбейте практику на две сессии по две минуты.

Разумеется, ничего хорошего не получится, если вы решите выполнить упражнение в разгар деловой встречи.

Лучше всего делать его, когда вам никто не мешает. Прекрасный вариант — в постели, особенно если не можете заснуть. Если считаете, что упражнение вам не помогает, пожалуйста, дайте ему хотя бы еще один шанс. По мере практики большинство людей убеждаются в его пользе. (Но если не хотите выполнять данное упражнение, не видите результатов или оно запускает какие-то негативные реакции в организме и вам слишком сложно справиться с ощущениями, тогда забудьте о нем.)

Если захочется изменить или адаптировать эту технику под себя — пожалуйста. Например, если не нравится класть руки на свое тело, вы можете придумать другой жест, который будет выражать доброту к себе: массаж шеи, плеч, висков или век. Тем, кто регулярно практикует горевание, тоже стоит включить это упражнение в занятия.

Двигаемся дальше

Как еще можно проявить доброту к себе, помимо описанного выше упражнения? Выделите время на свои любимые занятия: займитесь спортом, повозитесь с машиной, почитайте книгу, сходите в спортзал, примите расслабляющую ванну, возьмите сеанс массажа, попробуйте вкусные и полезные блюда, отправьтесь на прогулку, просто побудьте с собой, послушайте любимую музыку.

Способны ли вы прислушаться к внутренним ощущениям и без осуждения признать, что вам больно? Можете ли вы бережно обращаться с собой и дать себе право

сомневаться? Принимаете ли вы свою несовершенную человеческую природу, а значит, и право совершать ошибки? Способны ли вы найти внутри что-то хорошее? (А оно, несомненно, есть, как бы сознание ни старалось убедить в обратном.)

Мы уже несколько раз упоминали о необходимости говорить себе добрые слова, и я хочу остановиться на этом моменте поподробнее. Как вам известно, в мозгу нет кнопки «удалить», нажав которую мы волшебным образом стерли бы все резкие самокритичные мысли. Но в наших силах заметить такие мысли, признать и назвать их, когда они появятся, а также позволить им остаться, но не идти у них на поводу. Кроме того, мы можем порождать доброжелательные и полезные суждения, чтобы поддержать себя. Но способ, который предлагает для этого терапия принятия и ответственности, радикально отличается от методов, применяемых при других психологических подходах. Мы не стараемся подвергнуть неприятные мысли критике, оспорить их, доказать ошибочность или избавиться от них. Не стремимся превратить негативное в позитивное. Вместо этого мы признаем, что заметили осуждающие мысли, позволяем им существовать и говорим себе добрые слова, общаясь с собой, словно с оказавшимся в беде другом.

Например, вообразите, что разум твердит: «Я слаб. Почему я не могу быть сильнее? Почему мне не удается справляться так же хорошо, как другим?» Вы можете отреагировать так: «Я замечаю мысли о собственной слабости. Мне действительно больно, и я в весьма сложном положении. Но, несмотря на трудности, мне удастся все

преодолеть. Буду двигаться постепенно и сосредоточусь на том, что могу контролировать».

Или вообразите, что сознание считает вас плохой матерью (отцом, сыном, дочерью, другом), потому что в трудную минуту вы не были рядом с близким человеком, плохо обращались с ним, не смогли предотвратить беду. И вот мозг уже бомбардирует вас всевозможными неприятными самокритичными замечаниями. Вы можете отреагировать на это, сказав: «Это история “Я облажался”. Но правда в том, что есть много вещей, о которых я сожалею. Было бы прекрасно повернуть время вспять и поступить иначе, и мне ужасно больно, потому что я не в силах сделать это. Самобичевание не может повлиять на случившееся. Но в моей власти извлечь урок из этой истории, и тогда я поступлю по-другому, если подобное повторится».

Обратите внимание: реагируя так, вы не жалеете себя. Вы не отрицаете, что вам больно, не пытаетесь освободиться от неприятных чувств. Нет здесь и банальных шаблонов позитивного мышления: «Если жизнь преподносит тебе лимоны, сделай из них лимонад», «Стакан наполовину полон» и так далее. Приведенные примеры основаны на формуле, включающей два элемента: признать свою боль и проявить доброту к себе.

Просто сказать, но нелегко сделать — это понятно. Как и любой новый навык, самосострадание требует практики. И со временем вам будет проще следовать данной схеме. Попробуйте выполнять это упражнение в течение дня: выявите резкие самокритичные мысли, назовите их,

позвольте им остаться. Теперь подумайте: если бы вы хотели поддержать близкого человека, оказавшегося в подобной ситуации, и посочувствовать ему, что бы вы сказали?

Двигайтесь маленькими шагами

Чтобы развить самосострадание, необязательно разворачивать масштабную впечатляющую деятельность. Даже небольшое проявление доброты к себе изменит ситуацию. Например, вот моя утренняя программа на сегодня: я сделал растяжку для спины и шеи, принял горячий душ, поиграл с собакой, повалял дурака вместе с сыном, съел полезный завтрак и послушал пение птиц за окном. Подобные незначительные поступки со временем превращаются в сопереживание себе и желание оказать себе поддержку. Даже если вы *представите*, что делаете что-то подобное, это поможет вам стать добрее.

Я уже упоминал о Кристин Нефф — ее исследования самосострадания известны во всем мире. Она выделяет три ключевых элемента: осознанность, доброта и общая человечность. Последнее понятие относится к состоянию человека и универсальной природе его страданий. Когда вам больно и плохо, напомните себе, что это естественно и в данный момент на планете миллионы людей испытывают то же самое. Мы делаем это не для того, чтобы не принимать свою боль в расчет или преуменьшить ее важность, а чтобы признать тот факт, что боль — часть нормального человеческого опыта. Наши чувства схожи

с ощущениями других людей. Такой подход поможет нам проникнуться сочувствием к окружающим, потому что им тоже больно.

Часто, когда мы страдаем, разум убеждает, что беда приключилась только с нами. Что все вокруг счастливы и не чувствуют такой же боли, что и мы. Что их не постигли потери — по крайней мере, столь же серьезные, как наши. Если мы верим в это, страдания лишь усиливаются. На самом деле больно бывает всем людям. Каждому приходится столкнуться с утратами и невзгодами. Жизнь бывает жестока ко всем, и чем дольше вы проживете, тем больше ударов она нанесет. Полезно напоминать себе об этом в процессе доброжелательного общения с собой.

Лично мне сложнее всего проявлять самосострадание, когда я кричу на сына. Как и все родители, я иногда теряю самообладание. Увлекшись критикой, я забываю о собственных ценностях — терпении и спокойствии, — срываюсь и говорю резкие слова. А спустя несколько минут на сцену выходит мое сознание с толстой дубинкой: «Ты плохой отец!», «Ты не умеешь воспитывать детей!», «Он всего лишь ребенок, давай полегче. К чему приведут твои выходки?», «И ты еще называешь себя специалистом в области терапии принятия и ответственности? Ну ты и лицемер!», «Что бы подумали твои читатели, если бы увидели тебя сейчас?». Не успев осознать, что произошло, я уже оказываюсь в эпицентре эмоционального шторма вины, смятения и досады.

Проходит некоторое время, и я понимаю, что случилось. Я упираюсь ногами в пол, делаю несколько глубоких

вдохов, отмечаю, что вижу, слышу, к чему прикасаюсь, какие вкусы и запахи ощущаю. Я налаживаю связь с окружающим миром, возвращаюсь в настоящее. И признаю, что мне больно. Тогда я кладу руку на грудь или живот — туда, где болит сильнее всего, — и глубоко дышу. Я напоминаю себе: «Ты всего лишь человек. Иногда ты допускаешь промахи, как и все родители в мире. Ситуации, подобные этой, случаются».

Затем я заглядываю глубже внутрь себя и вижу, что под чувством вины скрывается любовь. Истинная безграничная любовь. В конце концов, если бы я не любил сына, то не испытывал бы чувства вины из-за того, что кричу на него.

Если возьмете паузу, будете терпеливы и добры к себе и с любопытством присмотритесь к своей боли, то, полагаю, нечто подобное вы обнаружите и внутри себя. Какие бы эмоции вы ни испытывали — гнев, страх, грусть или чувство вины, — отнеситесь к ним спокойно и спросите себя: «О чем мне говорят мои страдания? Что для меня действительно важно? С чем мне нужно примириться, на что обратить внимание, что делать по-другому?»

Эти вопросы помогут вам помнить о том, что вы не плохой человек, даже если разум пытается убедить вас в обратном. Вам просто не все равно. В конце концов, если бы вам было на все плевать, вы бы и не страдали.

Когда мы сталкиваемся с трудностями и жизнь переворачивается вверх дном, лучше всего для начала «бросить якорь» и проявить сочувствие к себе. Это поможет

перестроиться, собраться и обрести равновесие. Тогда мы сможем более эффективно разработать новую стратегию и решать проблемы, основываясь на собственных ценностях. Мы будем действовать, чтобы начать болезненный процесс преобразования. Так что в течение дня не только не забывайте «бросать якорь», но и находите возможность проявлять доброту к себе. Важен каждый маленький шаг.

Глава 12

Если с воспоминаниями приходит боль

Иногда самые радостные и яркие воспоминания способны принести наибольшие страдания. Особенно это касается ситуаций, когда мы теряем близкого человека в результате смерти, развода или разрыва отношений. Мы вспоминаем счастливые времена, когда наслаждались любовью, близостью, взаимосвязью, все делали вместе и заботились друг о друге. И боль от утраты кажется чудовищной. Неожиданно приятные воспоминания оказываются омрачены грустью, тревогой, одиночеством или сотней других болезненных эмоций. А ведь это были радостные моменты! Когда в памяти всплывает что-то болезненное,

мы страдаем еще больше, потому что плохие воспоминания не связаны с любовью или наслаждением, они способны лишь причинять боль.

В этой главе мы рассмотрим две разные стратегии, между которыми тем не менее есть нечто общее. Для начала познакомимся с методом принятия потерь, который поможет работать с приятными воспоминаниями. Затем исследуем прием, помогающий обеспечить поддержку, чтобы справляться с неприятными мыслями.

Подготовительная работа

У меня хорошая новость: вы проделали неплохую подготовительную работу и можете приступать к знакомству со следующими стратегиями. Вы научились «бросать якорь», как только появляются болезненные воспоминания. Это прекрасное начало для работы с любыми неприятными эмоциями. Вы также умеете обнаруживать и называть свои чувства: «Я замечаю, что думаю о похоронах», «Это мысли об автомобильной аварии», «Нахлынули воспоминания о том, как она меня обнимала», «Мне вспомнилось, как меня уволили».

Вы также знаете, как вести доброжелательные разговоры с собой. Понимаете, что ваши мысли очень болезненны, и способны посочувствовать себе. Вы научились освобождать место для неприятных эмоций, которые у вас возникают. Вам известно, как отцепиться от самокритики: «Разум твердит, что я попал впросак», «Сознание считает, что я слабак», «Это снова история “Испорченный товар”».

Вероятно, вы уже поняли, что перечисленные приемы помогают существенно изменить ситуацию к лучшему. Вы признаете собственные чувства, позволяете им остаться и продолжаете заниматься своими делами. Надеюсь, вы также заметили, что воспоминания, как и другие составляющие эмоционального шторма, появляются и исчезают самостоятельно. (Если вы еще не практиковали описанные выше приемы — что ж, самое время начать.) Итак, мы освоили некоторые навыки, и теперь нас ждет…

Метод принятия потерь

Когда умирает любимый человек, метод принятия потерь обычно хорошо помогает. (Далее мы поговорим о том, как адаптировать его для работы с иными видами утрат — увольнением, ухудшением здоровья, разрывом отношений, — но пока сфокусируемся только на смерти близкого.) Идея в том, чтобы разработать ритуал или церемонию, которые вы будете регулярно повторять. Это поможет вам справиться с потерей. Нет никаких правил, как нужно это делать, насколько долго и как часто. Вы попробуете и решите сами. Попробуйте включить в ритуал некоторые или все из перечисленных ниже элементов, многих это поддерживает.

Одно и то же время и место

Регулярная практика в одно и то же время и в одном месте часто приносит хорошие плоды. Можно уйти на кладбище,

на берег водоема или в лес, выбрать особое место для молитвы или отвести для этих целей отдельную комнату в доме. Ритуал может занимать пять минут, час или полдня. Здесь нет жестких правил: пробуйте — и поймете, что помогает лично вам.

Предмет, связанный с ушедшим

Полезно иметь под рукой что-нибудь, что будет напоминать вам о близком человеке: фотографию, рисунок, предмет одежды, его любимую игрушку.

Символические действия

Идея в том, чтобы ваши действия символизировали любовь к покойному. Можно зажигать свечу, класть цветы на могилу, играть определенное музыкальное произведение, читать стихи, произносить молитву или делать записи в дневнике. Если в ритуале участвует кто-то еще, вы можете держать его за руку, обняться или молиться вместе.

Вспоминайте и позволяйте воспоминаниям остаться

Ваша цель — помнить любимого человека и позволить своим чувствам существовать. Освободите пространство для всего: любви и грусти, радости и страха, веселья и одиночества. Признайте, что вам очень больно, посочувствуйте себе. На этом этапе многим помогает

упражнение «Рука, дарящая добро», с которым мы познакомились в предыдущей главе.

Помните, что вас могут посетить нежелательные воспоминания. Если это произойдет, не прогоняйте их. Это важно, потому что они вернутся с новой силой. Неприятные мысли исчезают на время, а затем возвращаются, чтобы отомстить вам, поэтому, если обнаружите нежелательное воспоминание, заметьте и назовите его, позвольте ему остаться. И не забывайте относиться к себе доброжелательно.

Выберите воспоминания

Мы почти не властны над памятью. Воспоминания приходят и уходят, когда им вздумается. Очень часто они возникают в самый неподходящий момент. А когда мы хотим их вызвать, они не появляются. Но во время ритуала горевания вы можете сосредоточиться на определенных воспоминаниях, которые вам дороги. Проанализируйте, каким вы хотите запомнить человека. Возможно, вам захочется сохранить в памяти определенные события или случаи, какие-то фразы или поступки, особенности характера, которые вы считали милыми, личные качества, которыми вы восхищались. В таком случае вы можете намеренно оживить желаемые воспоминания, наблюдать и наслаждаться ими.

Разговаривайте с любимыми

И последняя, но не менее важная подсказка: многим помогает разговор с любимым человеком. Возможно, такое

предложение покажется вам странным — в конце концов, вашего собеседника уже нет в живых. Но такие воображаемые разговоры весьма помогают восстановиться. Если желаете попробовать, говорите вслух или про себя. Возможно, вы захотите поболтать о былых временах, сказать человеку то, что не успели, поведать, что происходит в вашей жизни. При желании представьте, что ваш близкий отвечает.

Натали, сына которой сбила машина, достаточно религиозна. Дважды в неделю она приходила на могилу, приносила цветы, молилась и разговаривала с мальчиком. Кроме того, женщина каждый вечер зажигала в комнате сына свечу и брала какой-нибудь предмет его одежды. Она выполняла упражнение «Рука, дарящая добро», прижимая при этом одежду к телу, и плакала. Ритуал Натали заканчивался молитвой.

Антонио и Кэти придумали следующий ритуал: раз в неделю они заходили в комнату покойной дочки, стояли перед ее колыбелью и держались за руки. Они зажигали свечу, включали музыку и по очереди делились самыми дорогими воспоминаниями о своей прекрасной девочке. Обычно ритуал заканчивался тем, что они плакали и обнимались.

Сложно переоценить пользу практики принятия потерь (или, как ее еще называют, ритуала горевания). Метод подходит не всем, поэтому, если считаете нужным, пропустите эту часть. Но большинству людей он помогает успокоиться, хотя нередко вызывает весьма болезненные чувства. Поскольку вы никогда не знаете, с какими

эмоциями столкнетесь во время практики, полезно для начала «бросить якорь». Возвращайтесь к этому упражнению так часто, как вам необходимо. И разумеется, вы вольны экспериментировать, чтобы понять, что подходит для вас лучше всего.

Этот метод годится и для примирения с другими видами потерь — работы, здоровья, важных отношений, — хотя они вызывают менее интенсивные эмоции. Например, Шанти, чей брак развалился, придумала такой ритуал: каждый вечер она сидела на диване в течение десяти минут, признавая, что ее сердце разбито, освобождала место для всех возникающих воспоминаний и выполняла упражнение «Рука, дарящая добро». Рада, которая из-за хронической болезни потеряла все, что имела, выбрала похожую практику. Только она выполняла ее по утрам, прежде чем встать с кровати.

Упражнение «Оказываем себе поддержку»

Как вести себя, если вас атакуют действительно ужасные воспоминания, пропитанные страхом, связанные с угрозами, опасностью, жестокостью, смертью, катастрофой? Для начала помните, что все приемы, о которых мы вспоминали в этой главе (в разделе «Подготовительная работа»), очень важны. Если вы их используете, то, возможно, уже обнаружили, что подобные неприятные воспоминания теряют свою силу. Выполняя упражнения, чтобы поддержать себя, вы еще больше их обезвреживаете. Этот метод требует хорошей работы воображения.

Вы представляете, что переноситесь в прошлое, в тот момент, когда с вами случилась беда, и обеспечиваете себе поддержку, которой тогда у вас не было.

Например, Антонио, впервые выполняя данное упражнение, мысленно перенесся в следующий день после смерти дочери, увидел себя и вообразил, что положил руки себе на плечи и разговаривает с собой спокойно и доброжелательно.

Эмили пережила страшную автомобильную аварию, после которой ее тазовые кости оказались раздроблены, а все ноги были в шрамах. В своем воображении она отправилась на четыре месяца назад, в тот момент, когда ее наконец достали из искореженной машины, и поддерживала попавшую в аварию себя. Утешала, держала за руку в карете скорой помощи и стояла у кровати в больнице.

Обратите внимание, что, выполняя эти упражнения, *вы не возвращаетесь к ужасным событиям в вашей жизни*. В одиночку сделать это очень сложно. Если вас захлестывают чрезвычайно тяжелые воспоминания, лучше всего обратиться к квалифицированному психотерапевту, который хорошо владеет техникой так называемой конфронтации с эмоциями. В таком случае вы будете работать непосредственно с воспоминаниями под руководством специалиста и с его поддержкой.

Вместо того чтобы мысленно отправиться назад, в тот момент, когда случилась беда, перенеситесь *в более поздний по времени период*. Очутившись там, окажите себе необходимую поддержку. Многие используют

сочувственные слова и жесты, но в своем воображении вы вольны прибегать к каким угодно приемам, если это поможет продемонстрировать вашу доброжелательность и помощь по отношению к себе.

Предлагаю вам следующее упражнение. Только *не берите* сложную ситуацию, в которой оказались сейчас. Вы еще не готовы. Пока наша цель — освоить прием, поэтому обратитесь к событиям из далекого прошлого. Затем вы сможете поработать с тем, что случилось недавно.

Начнем мы, как обычно, с того, что «бросим якорь». Если в какой-то момент при выполнении упражнения произойдет что-то неожиданное (я не хочу сказать, что так обязательно случится, но может быть всякое), сделайте паузу и снова «бросьте якорь».

Поддержите «молодую версию себя»

Это упражнение требует воображения. Фантазия людей работает по-разному: кто-то видит яркие красочные картинки, словно фильм по телевизору, у кого-то изображения неясные и расплывчатые; у иных картинок нет вообще, они оперируют скорее словами и идеями. Неважно, какой вариант используете вы.

Сейчас вы мысленно отправитесь в прошлое, туда, где в более молодом возрасте столкнулись с трудностями, а окружающие по той или иной причине не были способны вас поддержать. Возможно,

вы выберете период из своего детства, отрочества или юности.

Примите удобную позу и в течение нескольких минут «бросайте якорь». Анализируйте, что происходит у вас внутри, потянитесь или дышите, чтобы настроиться на свое тело, взаимодействуйте с окружающим миром: отмечайте, что видите, слышите, к чему прикасаетесь.

«Бросив якорь», закройте глаза или сфокусируйте взгляд на одной точке и погрузитесь в свое воображение.

Представьте, что вы в машине времени и отправляетесь в прошлое, чтобы найти там более молодую версию себя. Выберите период, когда вам было сложно, а окружающие по той или иной причине не могли вам помочь.

Теперь выйдите из машины времени и наладьте контакт с более молодой версией себя. Внимательно взгляните на этого ребенка, подростка, юношу или девушку, чтобы понять, что он или она сейчас чувствует. Может быть, плачет, злится или испуган? Ощущает вину или стыдится? Что этому человеку на самом деле нужно — любовь, доброта, понимание, прощение, одобрение?

Спокойно, тихо и доброжелательно скажите тому себе, что знаете, что случилось и каковы его ощущения, что понимаете, насколько сильна боль.

Скажите, что нет нужды что-то кому-то доказывать, потому что *вы* его понимаете.

Скажите, что справились с тем сложным периодом в своей жизни, и теперь это лишь воспоминание.

Скажите, что вы сейчас рядом, что знаете, как вам было больно, и готовы оказать любую посильную помощь.

Спросите, чем помочь, и дайте то, что нужно вам в прошлом, что бы это ни было. Если в ответ вы услышите пожелание отправиться в какое-то особое место, выполните его. Обнимите себя, поцелуйте, скажите несколько добрых слов, сделайте себе подарок. В своем воображении вы вольны делать все что угодно. Если более молодая версия вас не знает, чего хочет, или не доверяет вам, убедите, что это нормально — можно просто молчать и ничего не делать.

Скажите этой версии себя все, что, как вы думаете, она тогда хотела бы услышать, чтобы осознать случившееся. Если он или она обвиняет себя, помогите перестать делать это.

Скажите, что вы рядом и что вам не все равно. Вы сделаете все возможное, чтобы помочь справиться с ситуацией.

Продолжайте окружать молодую версию себя добротой и заботой любыми способами. Используйте слова, жесты, поступки или, если хотите, магию или телепатию.

Когда почувствуете, что ваши доброта и забота приняты, пора прощаться. Подарите что-нибудь,

что будет символизировать вашу связь. Ребенку подойдет игрушка, подростку или взрослому — что-нибудь из одежды, книга, какой-то волшебный предмет. Все, что придет на ум.

Попрощайтесь и скажите, что снова придете навестить. Садитесь в машину времени и возвращайтесь обратно.

Теперь примерно в течение минуты «бросайте якорь». Наблюдайте, что происходит внутри вас. Настройтесь на свое тело, хорошенько потянитесь. Взаимодействуйте с окружающим миром с помощью своих глаз и ушей, обратите внимание, где находитесь и чем заняты.

Надеюсь, это упражнение помогло вам. Теперь, когда вы его освоили, можно начать работать с текущими проблемами. Подобно Антонио и Эмили, вы вольны отправиться в любой момент в прошлом: спустя несколько часов, дней, недель, месяцев или даже лет после трагедии. Я рекомендую выполнять это упражнение регулярно, как и процедуру горевания. Каждый раз вы можете переноситься в прошлое.

Поэкспериментируйте с этими двумя методами. Оба из них основаны на самосострадании. Вы можете немного изменять упражнения по своему желанию и адаптировать их к ситуации. Разумеется, если практики не приносят вам облегчения, вы вольны от них отказаться. Продолжайте замечать, называть и бросать якорь, когда сталкиваетесь с неприятными воспоминаниями. В мозгу

нет кнопки «стереть», и мы не можем удалить болезненные воспоминания. Но со временем вы научитесь доброжелательно относиться к себе и позволите своим воспоминаниям существовать, не сопротивляясь им. Скорее всего, вы отметите, что, во-первых, они стали появляться реже, а во-вторых, постепенно теряют свою силу.

Итак, мы завершаем работу с первой частью книги. Прежде чем переходить ко второй, вы, возможно, захотите несколько недель потренировать изученные навыки:

- «бросать якорь» во время эмоционального шторма;
- открываться и освобождать место для неприятных ощущений;
- не ввязываться в самокритику;
- признавать свою боль и взамен дарить доброту.

Обычно бывает непросто восстановиться после удара судьбы, и происходит это небыстро. Чем серьезнее трагедия, тем вам тяжелее и тем глубже ваши раны. И заживать они будут дольше. Эмоциональные штормы никуда не денутся, как и сознание со своими бесполезными историями. Частенько вы будете забывать, о чем прочли в этой книге. Но, возможно, и вспоминать о прочитанном вы станете чаще. И тогда у вас появится выбор. Если захотите, вы сможете «бросить якорь», признать свою боль, сочувственно отнестись к себе. И каждый раз вам будет становиться чуточку легче.

Часть 2

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Глава 13

Наполняем жизнь смыслом

Если вы не видите в жизни смысла, она утрачивает свою полноту и краски. Вы словно в черно-белом фильме и не испытываете (или почти не испытываете) радости и удовлетворения. Удары судьбы — странная штука: они либо наполняют нашу жизнь смыслом, напоминая, что действительно ценно, либо опустошают ее, оставляя нас одинокими и разочарованными. Второй вариант встречается куда чаще, чем первый, особенно если рассматривать период сразу после жизненной трагедии. Во второй части книги мы будем учиться менять

ситуацию. Сознание станет твердить, что это невозможно, и это вполне естественная реакция. Чтобы начать перекраивать жизнь после удара судьбы, потребуется время, силы и смелость, а еще невероятное терпение.

Но чем сложнее ситуация, в которую мы попали, тем меньше мы способны даже думать о возвращении к прежней жизни. Иногда мы настолько измучены и истощены, что даже мысль о том, что нужно что-то делать, тревожит или до смерти пугает нас. Важно двигаться маленькими шажками и не спеша.

Вы когда-нибудь возводили кирпичную стену? Я тоже нет. Но, уверен, вы видели, как работают строители, и заметили, что они не кладут по двадцать кирпичей одновременно. Все делается постепенно: первый кирпич, второй, третий и так далее.

То же самое относится к перестраиванию собственной жизни. Не нужно стремиться одномоментно поменять все сферы в ней, вы лишь почувствуете напряжение и беспомощность. Идея в том, чтобы работать только с чем-то одним за раз. Давайте начнем с ответа на очень важный вопрос…

А какой смысл?

Все наши действия служат какой-то цели. Все, что мы делаем, — моем посуду, едим мороженое, вступаем в брак, заполняем налоговую декларацию, сидим вечером перед телевизором или отправляемся утром на прогулку — наполнено смыслом. За каждым нашим поступком стоит

намерение: мы предпринимаем действия, чтобы что-то произошло. Но всегда ли мы осознаем, чего хотим на самом деле? И часто ли наше поведение *действительно* соответствует великой цели, которая представляет для нас важность?

Большинство из нас на оба вопроса ответят: «Так бывает нечасто». Мы порой следуем по жизни на автопилоте, не обдумывая собственные поступки и их последствия. В результате мы проводим бóльшую часть дня бесцельно. Но если согласовать поведение с важной лично для нас целью, ситуация изменится. Жизнь наполнится смыслом. Мы получаем ориентир, наше поведение соответствует внутренним установкам. Тело наполняется энергией, чего не происходит, когда живешь на автопилоте.

Терапия принятия и ответственности называет этот процесс так: «жить в соответствии со своими ценностями». Ценности — это скрытые глубоко внутри представления о том, как следует себя вести. Вы определяете, каким человеком хотите быть, как выстраивать взаимодействия с окружающими и миром вокруг, как должны относиться к вам другие. Ценности — это компас, который ведет нас по длинному и извилистому жизненному пути. Они также служат источником энергии, мотивируют и вдохновляют делать то, что для нас важно, даже если не хочется.

Предлагаю выполнить небольшое упражнение, которое поможет обратить внимание на собственные ценности. Но прежде чем вы к нему приступите, хочу отметить, что не бывает правильных и неправильных ценностей. Это как с мороженым: если вам нравится шоколадное,

а вашему другу — ванильное, это не означает, что его мороженое правильное, а ваше — нет, и наоборот. Просто у вас разные вкусы. С ценностями то же самое.

Ценности

Упражнение заключается в том, чтобы прочитать список из сорока ценностей. Это не правильные или лучшие ценности, а лишь те, которые определили для себя многие люди. Смысл в том, чтобы ознакомиться с ними и понять, близки ли какие-то вам. (Возможно, вам понравятся все ценности, а может быть, никакие. Это не тест, а просто упражнение, которое поможет задуматься об еще одном аспекте жизни.) Пожалуйста, читайте медленно и делайте двухсекундную паузу после каждого слова, анализируя, соответствует ли оно вашим представлениям о взаимодействии с собой и окружающим миром.

Я хочу ориентироваться на следующие ценности.

Принятие
Авантюризм
Уверенность в своих силах
Искренность
Внимательность
Забота
Вовлеченность
Сочувствие

Готовность помочь
Смелость
Творчество
Любопытство
Увлеченность
Справедливость
Сосредоточенность
Дружелюбие
Великодушие

Веселье
Щедрость
Непосредственность
Умение испытывать благодарность
Отзывчивость
Честность
Юмор
Доброта
Любовь
Осознанность
Открытость
Задор
Надежность
Уважение
Ответственность
Забота о себе
Умение себя защитить
Умение себя поддержать
Чистосердечность
Поддержка
Доверие
Способность заслужить доверие
Понимание

Если какие-то из перечисленных слов описывают ваше отношение к себе, другим или к окружающему миру, значит, это ваши ценности (как принято называть их в терапии принятия и ответственности). Но если приведенные выше слова *не соответствуют* вашему желаемому поведению, значит, для вас это не ценности, и это нормально.

Жизнь подает нам на стол самые разные блюда. Некоторые из них чрезвычайно приятны на вкус, а от других сводит скулы. Разумеется, нам хотелось бы изменить ситуацию. Мы желаем убрать со стола еду, вызывающую у нас отвращение: проблемы, которые нужно решать; мысли, чувства и воспоминания, что причиняют боль. Мы хотим избавиться от них и заставить стол теми ценными для нас кушаньями, которых мы лишились. Но, к сожалению, это невозможно. Что же делать?

В этой ситуации выручить нас могут ценности. Думайте о них как о блюдах, которые желали бы поставить на свой стол. Что бы вы хотели видеть — любовь, смелость, доброту, веселье, открытость, любопытство, честность, юмор, предупредительность? С помощью слов, жестов и поступков вы способны это сделать. Вам не под силу изменить меню, составленное жизнью, но вы можете кое-что добавить. И тогда уже поданные вам блюда изменят вкус.

В первой части книги мы уже попробовали сделать это. Жизнь подкинула вам множество болезненных мыслей, чувств и воспоминаний. А вы поставили на стол доброту, заботу и сочувствие. Описывают ли эти слова ваше желаемое поведение по отношению к себе и к окружающим? Если да, можете считать их своими ценностями.

Ценности и цели

Ценности — совсем не то же самое, что и цели. Если подобное утверждение сбило вас с толку, поверьте, вы не одиноки: оно способно запутать любого. Это происходит потому, что мы живем в обществе, ориентирующемся на цели, а не на ценности. Когда люди рассуждают о ценностях, они говорят о правилах и целях. Позвольте, я объясню разницу. Ценности описывают вашу желаемую модель поведения, тогда как цели — это то, что вы хотите получить. Если вы стремитесь найти отличную работу, купить большой дом, найти партнера, вступить в брак или

завести детей, это цели. Вы можете сделать из них список и ставить галочки напротив того, чего достигли. Ценности, напротив, описывают, как вы хотели бы себя вести, когда следуете к своим целям, когда достигаете или не достигаете их.

Например, если ваши ценности — любить, дарить добро и заботу, вы можете отныне и навсегда придерживаться их и вести себя соответствующим образом, даже если не достигнете своих целей, не найдете партнера и не заведете детей. (Само собой, многие люди получают желаемое, находят партнера и рожают детей, но при этом не стремятся быть любящими, добрыми и заботливыми.) Другой пример: если на работе вы хотите плодотворно трудиться, быть эффективным, общительным, внимательным и ответственным профессионалом, вы можете начать вести себя соответствующим образом уже сейчас, даже если работа у вас так себе.

Теперь вообразите, что вы хотели бы, чтобы вас любили и уважали. Это ценности? Нет, это цели! Ведь вы желаете что-то получить — в данном случае любовь и уважение других людей. Ценности говорят о том, как вы хотите себя вести на пути к своим целям вне зависимости от того, добьетесь вы их или нет. Если хотите дарить любовь и уважение — это ценности. Они сигнализируют о том, что вы желаете вести себя определенным образом по отношению к себе и другим. Но если вам необходимы любовь и уважение окружающих, это цели (иногда их еще называют потребностями), и здесь невозможно контролировать процесс. Нельзя заставить кого-то любить и уважать

нас. Наоборот, чем больше мы пытаемся это сделать, тем меньше вероятность добиться желаемого. Но если относиться к себе и окружающим с любовью и уважением, велики шансы получить такое же отношение (разумеется, безо всяких гарантий).

И цели, и ценности важны, но нужно помнить о различиях между ними, потому что используем мы их по-разному. Вот самый простой способ запомнить, чем они отличаются: цели описывают то, *что* мы хотим иметь, получить или достигнуть; ценности описывают, *как* мы хотим относиться к себе, к другим и к окружающему миру. Как это относится к ударам судьбы? Как только мы сумели перестроиться (с помощью «якоря» и самосострадания), следующий этап — начать действовать, за что-то бороться, несмотря на боль. (Если прекратить борьбу и сдаться, то жизнь покажется пустой, хотя большинство из нас временами опускали руки.) Поэтому, когда перед нами встает вопрос: «За что стоит сражаться, несмотря на обрушившиеся на меня страдания?», ответ нужно искать в своих ценностях: «Я хочу соответствовать своему идеалу и отстаивать то, что для меня важно». Тогда у нас появляется цель в жизни, смысл существования, мы сами наделяем их значением.

Если вы до сих пор в растерянности или поняли общую идею, но не уверены, какие у вас ценности, то… да, вы угадали — это нормально. Когда я впервые начинаю разговаривать с людьми о смысле жизни, целях и ценностях, нередко мои собеседники волнуются, смущаются или теряются. Обычно я предлагаю выполнить пару

упражнений, чтобы помочь им уловить суть. В первом упражнении мы обратимся к внутренней мудрости, скрытой под острой самокритикой.

Как сознание пытается нам помочь?

Для начала «бросьте якорь».

Теперь вспомните какую-нибудь резкую критику, которую слышали от своего сознания.

Подумайте и дайте название этой истории. Например, «Самокритика», «Я недостаточно хорош» или «Внутренний критик».

Теперь поразмыслите вот о чем: когда мозг выливает на вас поток самокритики, как именно он пытается вам помочь?

Может быть, он хочет, чтобы вы извлекли урок из прошлого?

Или пытается решить проблему, готовит вас к чему-то или составляет план?

Намерен ли он защитить вас от чего-то или подготовить к чему-то в будущем?

Возможно, сознание старается указать, что для вас важно что-то (или кто-то)?

Или напоминает, что пора позаботиться о себе либо о других?

Или желает, чтобы вы стали делать что-то иначе или лучше?

Какие личные качества старается пробудить ваш разум?

Сознание Натали зациклилось на том, что называло ее плохой матерью. В то утро, когда сына женщины сбила машина, они сильно поссорились. Натали сделала несколько резких замечаний в его адрес, назвала мальчика эгоистом и лентяем. И это был их последний разговор. В течение многих лет разум периодически и в разных вариациях твердил Натали, что она плохая мать, но теперь словно с цепи сорвался. Он вытащил на свет божий все случаи, когда женщина подводила сына или была к нему сурова. Натали «бросала якорь», придумывала название для этой истории, освобождала место, вела с собой доброжелательные беседы, выполняла упражнение «Рука, дарящая добро», а также регулярно следовала ритуалам горевания, и все эти приемы ей очень помогали. Но все же сознание беспощадно истязало женщину.

Когда мы с Натали попробовали ответить на вопросы, которые я задал выше, она пришла к интересным выводам. Разум, руководствуясь ее сильной любовью к сыну, несомненно, хотел, чтобы она была хорошей матерью, а не плохой. Я спросил:

— На ваш взгляд, какими качествами должна обладать хорошая мать?

После некоторых раздумий Натали охарактеризовала ее как любящую, добрую, понимающую, готовую поддержать ребенка и заслуживающую доверия.

— Значит, эти качества важны для вас? Именно такой матерью вы хотели бы стать?

— Да. — Женщина заплакала. — Но слишком поздно. Мой сын мертв.

Ища ответы на представленные выше вопросы, Натали обнаружила очень важные для себя ценности. Разумеется, она была права: ее сын погиб, и его нельзя было вернуть, как и поменять прошлое. Тогда я спросил женщину:

— Эти ценности — быть любящей, доброй, понимающей, поддерживать и добиваться доверия — важны только для ваших отношений с сыном? Или в вашей жизни есть другие люди, при общении с которыми вам бы хотелось быть такой?

— Разумеется, такие люди есть, — ответила Натали. — Это мои муж, дочь, родители, друзья…

— Возможно, именно этого и добивается ваше сознание? Хочет, чтобы данные ценности определяли отношения с другими людьми? Разумеется, прошлое не изменить, сына не вернуть, и забыть об этой боли нельзя. Но, возможно, в вашей жизни появится что-то стоящее?

Лицо Натали осветилось надеждой.

В случае с Радой мне пришлось сложнее. Из-за хронической болезни (фибромиалгии) женщине пришлось оставить занятия, которые прежде доставляли ей удовольствие, например латиноамериканские танцы и шейпинг. Но больше всего она переживала из-за того, что лишилась своего необычного хобби. По выходным Рада любила создавать из дерева, глины и металла абстрактные скульптуры. (Женщина пыталась заработать этим на жизнь, но не преуспела.) К сожалению, занятия скульптурой требуют напряжения, а боль в руках, шее и спине сделала их практически невозможными.

Из-за этого сознание стало называть женщину «убогой», «слабой», «бесполезной» и «ни на что не годной».

— Я не могу понять, каким образом сознание пытается помочь мне, — сказала Рада.

Мы обсуждали два способа мотивировать осла — используя палку или морковь. Я ответил:

— Думаю, ваш разум прибег к палке, он хочет, чтобы вы что-то сделали. Как думаете, что именно?

— Чтобы я начала танцевать, заниматься скульптурой и делать все то же самое, что и до болезни.

— Я тоже так думаю.

— Но я больше не могу этим заниматься! — воскликнула Рада.

— Хорошо. Да, сейчас эти занятия вам не под силу. И хоть сознание и пытается помочь, на самом деле оно только мешает. Во-первых, оно слишком уж сурово по отношению к вам. Во-вторых, оно пытается добиться невозможного. Давайте предложим разуму отложить палку и подумать, что вам под силу, учитывая ограничения, возникшие из-за болезни.

Рада согласилась, и нашим следующим шагом стало исследование ценностей, которые лежали в основе любимых занятий женщины, таких как танцы и скульптура. Я хотел, чтобы Рада поняла: хоть она и не может сейчас заниматься тем, что делала раньше, она все равно в состоянии жить в соответствии с ценностями, которые определяли ее выбор занятий. Я спросил ее:

— Как думаете, если бы кто-то решил заняться скульптурой, наслаждаться и получать удовольствие от этого

процесса, добиться в этом деле определенных высот, какие качества ему помогли бы?

— Ну… Я думаю, увлеченность, желание пробовать новое, умение сконцентрироваться, настойчивость, желание творить, развиваться и самосовершенствоваться, быть самим собой, позволять себе совершать ошибки и учиться на них.

— Значит, эти качества для вас важны? Именно так вы описали бы скульптора?

— Да. Но я больше не могу заниматься скульптурой!

— Разумеется, и это очень вам досаждает.

В этот момент Рада разразилась слезами, не в силах справиться со своими огорчением и гневом. Мы «бросили якорь» и выполнили упражнение «Рука, дарящая добро». (Когда мы занимаемся непростым процессом восстановления своей жизни, может грянуть эмоциональный шторм. Важно не забывать о приемах осознанности и самосострадания из первой части книги.) После упражнений мы вернулись к разговору.

— Все, что вы описали, — настойчивость, желание творить, увлеченность, умение сконцентрироваться, желание развиваться и так далее — все это важные ценности.

— Именно так, — ответила Рада.

— Скажите, они применимы только к скульптуре? Или вы можете найти другие занятия, с которыми справитесь, несмотря на ограничения из-за болезни? Занятия, которые позволят действовать в соответствии с ценностями? Разумеется, вам не удастся вернуться к скульптуре или избавиться от боли. Но, возможно, вы будете делать что-то значимое?

Рада долго молчала и обдумывала мои слова. Затем она медленно кивнула.

Если вы пропустили упражнение «Как сознание пытается нам помочь?» или выполнили его наспех, особенно не вникая в суть, пожалуйста, вернитесь к нему. Возможно, вы обнаружите за действиями сознания скрытые ценности.

Если ваша ситуация похожа на случай Рады (разум пытается заставить вас сделать что-то невозможное), проанализируйте, какие ценности лежат в основе этих стремлений. Задайте себе вопрос: «Если человек хочет посвятить себя определенному занятию, получить от него удовольствие, насладиться им и показать высокий результат, какие личные качества помогут ему в этом?»

Возможно, вы помните, что в шестой главе я писал о вопросах, которыми многие люди задаются после горькой утраты: «Кто я?» «Кто я без работы?» «Кто я без партнера?» «Кто я без здоровья?» «Кто я без родителей?» «Кто я без ребенка?». Если это ваш случай, значит, сознание пытается помочь вам осмыслить, каким человеком вы хотите быть, какими ценностями руководствоваться, за что бороться, столкнувшись с потерей. Надеюсь, упражнения из данной главы помогут найти ответы на эти вопросы.

Помните, сейчас наша цель — понять, какие ценности вами руководят. В следующей главе мы научимся действовать, основываясь на них (и вы узнаете, что предприняли Натали и Рада). Чтобы определить, на какие ценности ориентироваться, предлагаю упражнение «Настроиться и проанализировать». (На его разработку

меня вдохновила практика моей наставницы Келли Уилсон под названием «Благодатный момент».) Итак, вперед.

Настроиться и проанализировать.

Часть 1. Настройтесь

Начните упражнение с приема «Бросить якорь».

Подумайте о каком-нибудь человеке, который важен для вас *в настоящем*. О том, кто вам небезразличен, с кем регулярно видитесь, с кем хотели бы проводить досуг. Вспомните, когда вы в последний раз были вместе и занимались чем-то, что доставляет вам удовольствие.

Представьте эту сцену в своем воображении, словно события происходят здесь и сейчас.

Снова переживите эти ощущения, эмоционально проработайте ситуацию.

Отстраненно понаблюдайте за сценой. Отметьте, где находитесь, какое сейчас время дня, в помещении вы или на улице, какая на дворе погода, какой пейзаж, какая температура воздуха. Холодный ли воздух? Что вы видите, слышите, осязаете, какие вкусы и запахи чувствуете?

Обратите внимание на человека, с которым проводите время: как он выглядит, что говорит и делает. Отметьте тон его голоса, выражение лица, позу, понаблюдайте за движениями.

Погрузитесь в свое воспоминание. О чем вы думали, что чувствовали, что делали? Чем заняты ваши

руки, ноги, рот? Вы двигаетесь или сидите смирно? Попробуйте ощутить свое тело. Что вы чувствуете?

Оцените свое эмоциональное состояние на тот момент. Что вы *ощущали*? Позвольте чувствам наполнить вас, откройтесь и освободите для них место. Возможно, вы ощутите грусть, тоску или сожаление. И это неудивительно: обычно то, чем мы дорожим, причиняет нам боль. При работе с воспоминаниями будьте открыты и освободите место для всего, что ощущаете, — как для приятного, *так и для болезненного*.

Наслаждайтесь моментом, извлеките максимальную пользу из этого опыта, будьте ему благодарны.

Вам понравилось это упражнение? Ощутили ли вы грусть или другие эмоции? Если да, получилось ли открыться и посочувствовать себе?

На самом деле это лишь первая часть упражнения. Вторая состоит в том, чтобы снова погрузиться в воспоминание, хорошенько присмотреться к себе и… проанализировать.

Настроиться и проанализировать

Часть 2. Проанализируйте

Теперь представьте, что ваше воспоминание — это фильм, который показывают по телевизору, а вы — зритель.

Сконцентрируйте внимание на себе на экране. Что вы говорите и делаете? Как общаетесь

с собеседником? Как обращаетесь к нему? Как отвечаете ему?

Каким вы предстаете в этом воспоминании? Возможно, вы открыты к общению, увлечены, заинтересованы, дарите любовь, доброту, веселитесь, балагурите, чувствуете взаимосвязь с собеседником, честны, благодарны, не пытаетесь притворяться, смелы, наслаждаетесь близостью?

Основываясь на наблюдениях, что вы можете сказать о том, какими видите свои взаимоотношения с собой и миром?

Какие отношения хотите сформировать, как желаете проводить свободное время?

Подозреваю, что, выполняя это упражнение, вы погрузились в воспоминания о глубоких и проникновенных отношениях с кем-то. Теперь подумайте: какие блюда вы поставили на стол? Возможно, любовь, энтузиазм, любопытство, открытость, внимательность, признательность, благодарность, чувственность, доброту, интерес, веселье, юмор, теплое отношение, привязанность, нежность, честность, доверие?

Выберите три-четыре слова, которые лучше всего описывают ваше поведение в этом воспоминании. Теперь подумайте, эти ли качества вы хотели бы видеть в качестве блюд на столе жизни? Хотели бы вы привнести их в свои отношения с помощью слов, жестов, поступков и поведения? Если да — значит, это ваши ценности.

Ну что же, нас ждет следующее упражнение.

Отправляемся на шесть месяцев вперед

Начните с практики «Бросить якорь». Теперь представьте, что с этого момента прошло полгода, и вы оглядываетесь назад, чтобы оценить, как пережили сложную ситуацию в своей жизни.

Теперь ответьте на все вопросы (или хотя бы на часть из них). Пожалуйста, не спешите, подумайте как следует.

За что вы боролись, столкнувшись с неприятностями?

Как относились к себе, когда вам было тяжело?

Как относились к близким людям, когда случилась беда?

Какие «блюда» вы поставили на стол, когда пытались преодолеть трудности?

Надеюсь, теперь вы осознаете хотя бы некоторые ценности, которыми руководствуетесь. Иногда сознание очень мешает нам в этом процессе, спрашивая: «Откуда мне знать, те ли это ценности? Может быть, я выбираю их лишь потому, что считаю, что следует ими руководствоваться?» — и так далее. Заметив нечто подобное, дайте название происходящему: «Ага, мое сознание снова стремится все анализировать», «Появились мысли о том, что я сомневаюсь в себе», «Я замечаю, что меня охватили сомнения». Вместо того чтобы впадать в «аналитический паралич», выберите несколько ценностей, попробуйте поэкспериментировать с ними и проанализируйте, что получилось. Когда мы начнем использовать свои ценности

(как именно, выясним в следующей главе), вы узнаете о себе много нового. Обычно быстро становится понятно, нашли ли вы свои настоящие ценности или нет.

Ценности, взаимоотношения и их значение

Давайте посмотрим на нашу жизнь как на огромный клубок сложных взаимоотношений. Под этим термином я подразумеваю взаимодействие с кем-то или чем-то. Взаимоотношения бывают с собой, с собственными мыслями, чувствами и воспоминаниями, с нашим физическим телом, членами семьи, друзьями и соседями, с работой и досугом, с физическим окружением, а также с бесчисленным количеством неодушевленных предметов, таких как телефон, компьютер, еда, которую мы поглощаем, вода, которую мы пьем, кровать, на которой мы спим, место, где мы живем, и так далее.

Чтобы восстановить собственную жизнь, необходимо проанализировать свои взаимоотношения и предпринять все возможное, чтобы они были максимально здоровыми. Иногда мы зацикливаемся на бесполезных мыслях вроде «Жизнь потеряла смысл», «Я не знаю, что делать со своей жизнью» или «Неужели мне больше нечего ждать?». Но чтобы наполнить жизнь смыслом и придать ей цель, нужно всего лишь выбрать взаимоотношения с кем-то или чем-то и предпринять действия для их улучшения и оздоровления, дабы они приносили вам удовлетворение. Как же это сделать? Проанализировать, какие блюда сейчас сервирует вам жизнь, и добавить на стол свои ценности.

Например, если вы взаимодействуете с токсичным, агрессивным, жестоким, равнодушным или бессердечным человеком, вы можете добавить на свой стол настойчивость, смелость, справедливость, самоуважение, умение защитить и поддержать себя. Руководствуясь этими ценностями, вы сумеете защитить себя и позаботиться о себе, а также предотвратите ущерб, который наносит вам другой человек, или сведете к минимуму его влияние. (Возможно, для этого придется сократить контакты или вообще вычеркнуть человека из своей жизни.) Аналогичным образом, если некая деятельность разрушает вашу личность (например, вы отстраняетесь от близких людей или воюете с ними) или вы употребляете вредные вещества в чрезмерном количестве (табак, алкоголь, нездоровая еда), можно подать на стол самосознание и заботу о себе, чтобы разорвать порочный круг.

Если в вашей жизни есть человек, который дарит вам тепло и заботу, вашим выбором могут стать признательность, благодарность, любовь, доброта и доверие. Если занимаетесь чем-то, что обогащает жизнь и наполняет ее смыслом (общение с близкими людьми, веселье, прослушивание музыки, чтение книг, хобби или интересные занятия), возможно, вы остановитесь на внимательности, способности концентрироваться, заинтересованности, открытости, увлеченности и признательности.

Многие пособия по саморазвитию сфокусированы на целях: что мы хотим получить от жизни и от взаимосвязей между людьми. Ценности учат другому подходу. Они помогают понять, какой вклад мы хотим сделать

и чем наполнить взаимоотношения. К целям мы перейдем несколько позже, потому что они тоже очень важны. Мы не станем делать вид, будто ничего не хотим получить от жизни. А пока давайте сосредоточимся на ценностях и на том, что произойдет, если мы подадим их на стол. Возьмем, к примеру, ваши взаимоотношения с этой книгой. Появляются ли в вашей жизни открытость, энтузиазм, любопытство, сосредоточенность и вовлечение, когда вы читаете? Меняется ли в результате ситуация? Приходилось ли вам читать книгу и не ощущать энтузиазма, любопытства, сосредоточенности и увлеченности? Если так, то полезным ли оказался для вас этот опыт или вы потратили время впустую?

Другой пример. Вернемся к упражнению «Настроиться и проанализировать». В тот момент вы работали с качествами, которые существенно обогащали ваши отношения. Но как часто мы наблюдаем совсем другое — агрессию, злобу, несправедливость, отсутствие интереса или разобщенность — при общении с близкими нам людьми? Что происходит с отношениями, если на стол мы подаем именно такие блюда?

И еще один пример. Вспомним, о чем шла речь в первой части книги. Что происходит с нами, когда наши спутники — резкость, злоба, критика или безразличие? А если мы обратимся к совсем другим качествам — доброте и заботе, что произойдет тогда?

Если мы знакомы со своими ценностями, то можем *незамедлительно* прибегнуть к ним, чтобы наполнить жизнь смыслом. Не нужно ждать какого-то грандиозного

события или достижения масштабной цели; мы можем начать руководствоваться ценностями здесь и сейчас и опираться на них, строя любые взаимоотношения. В следующей главе вы узнаете, как это сделать. А здесь я хочу подвести итог глубокомысленной цитатой канадского поэта Уильяма Генри Драммонда: «Оглядываясь на свою жизнь, вы поймете, что жили только тогда, когда действовали во имя любви».

Глава 14

Мелкими шажками

Знакомо ли вам выражение: «Дорог не подарок, а внимание»? Иными словами, важно не действие, а намерение.

Давайте поразмыслим. Что значит для вас больше: когда кто-то подумывает о том, чтобы купить вам подарок на день рождения, или идет и покупает его? Какая ситуация чревата проблемами с законом: мысль о том, чтобы совершить преступление, или само противозаконное деяние? Что лучше для ваших детей: если вы будете думать о том, чтобы стать любящим и поддерживающим родителем, или на самом деле им станете? Еще ни один ребенок ни разу не сказал: «Я всегда восхищался своим отцом: несмотря на то что он был закоренелым эгоистом

и его никогда не было рядом в те моменты, когда он был мне нужен, он часто *думал* о том, чтобы стать заботливее и бескорыстнее».

Что же, пора признать: значение имеют не размышления, а слова. И это прекрасно, иначе у нас были бы большие проблемы. Вспомните, сколько раз вас посещали недобрые мстительные мысли. А сколько раз вы хотели причинить кому-то боль, выкрикнуть оскорбления, отпустить резкие замечания или отомстить? Подумывали ли вы уйти от партнера, уволиться с работы, сбежать ото всех? У каждого из нас полно таких мыслей, за которые нам было бы стыдно, окажись они обнародованы. Во что превратилась бы наша жизнь, если бы мысли *и правда* значили больше, чем поступки?

Именно поступки — а не мысли — определяют ход нашей жизни. Один из моих клиентов всерьез размышлял о том, чтобы бросить свою скучную, монотонную, бесперспективную работу и пойти учиться на психолога. Но проблема в том, что больше десяти лет он только собирается, но так и не предпринял никаких действий! И в этом плане и вы, и я похожи на него. Большинство из нас слишком много думают, чему хотят посвятить свою жизнь, но почти ничего при этом не делают.

Разумеется, обычно, когда мы говорим о важности намерений, а не мыслей, мы просто хотим кого-то утешить. Мы подозреваем, что человек страдает, потому что не осуществил нечто для него важное (например, не купил подарок на день рождения). Мы хотим, чтобы он отвлекся. Когда вы в следующий раз окажетесь в такой ситуации,

почему бы не сказать какие-то слова, которые преследуют ту же цель, но звучат более тепло и искренне. Например: «Ты всего лишь человек. Я тоже допускаю такие промахи. Не стоит так переживать».

В следующий раз, когда будете *думать* о чем-то важном и значимом в вашей жизни, задайте себе такие вопросы: «Какой маленький шажок я могу сделать? Что я могу предпринять — что-то несложное, простое, — чтобы в этой сфере жизни произошли изменения?». В конце концов, когда вы на пути к идеальной в вашем представлении жизни, самый маленький шаг значит больше, чем сотни часов раздумий.

В этом могут помочь ценности. Задайте себе два простых вопроса.

- Какими взаимоотношениями я дорожу больше всего в настоящий момент?
- Какие блюда я хочу поставить на стол жизни?

Чтобы стало понятнее, рассмотрим несколько примеров. Представьте себе, что сейчас для вас важнее всего взаимоотношения с собственным телом. Можете ли вы подать на стол открытость и любопытство? Замечаете ли вы, что делает ваше тело? Как оно двигается, в каких его частях вы ощущаете напряжение, а какие расслаблены? В чем слабость и сила вашего тела? Что ему помогает функционировать лучше, а что мешает? Можете ли вы быть добрее к своему телу и позаботиться о нем — сделать растяжку, упражнения, хорошо питаться, высыпаться, дать

организму отдохнуть, освоить новые навыки, пойти прогуляться в парке?

Если самые важные взаимоотношения — с разумом, нам опять понадобятся открытость и любопытство. Обратите внимание, что задумал ваш разум. Делает ли он что-то полезное? Может быть, он фантазирует, занят воспоминаниями, беспокоится, что-то обдумывает или планирует? Если вы хотите позаботиться о своем сознании, дайте ему отдохнуть. Научите его новым навыкам, познакомьте с чем-нибудь интересным: свежими книгами, музыкой, фильмами.

Если ваши самые важные взаимоотношения — с искусством, спортом, хобби, работой или учебой, то что произойдет, если мы подадим на стол заинтересованность и внимательность? Что случится, если вы полностью погрузитесь в задачу, подойдете к ее решению со всем энтузиазмом, любопытством, смелостью, терпением? Если максимально задействуете творческие способности, полностью отдадитесь делу и тщательно все обдумаете?

Если ваши самые важные взаимоотношения — с человеком, вам стоит задать себе те же вопросы. Неважно, о ком речь. Это может быть ваш партнер, ребенок, родитель, друг, сосед, учитель, студент, наставник, клиент, работодатель или коллега. Что вы подадите на стол? Хотите ли быть увлеченным, любопытным, внимательным, открытым, заботливым? Или будете отстраненным, незаинтересованным, невнимательным, закрытым и безразличным? Если вы выбираете первый вариант, можно начать действовать незамедлительно. Внимательно приглядитесь к лицу человека, обратите внимание на тон его

голоса, позу, на слова, которые он произносит. Попробуйте угадать, какие эмоции он испытывает, о чем думает, во что верит, каких позиций придерживается и какие предположения делает. Вы можете попробовать понять, в каком мире живет этот человек, и делать маленькие шаги, свидетельствующие о вашей доброте и заботе.

Разумеется, если человек относится к вам плохо, вам стоит поменять приоритеты в отношениях. Самое главное, нужно позаботиться о своем здоровье и благополучии. Для этого необходимо следить за собой и обращать внимание на собственные потребности. Если человек продолжает вас третировать, вероятно, стоит разорвать отношения с ним. (Разумеется, это не всегда возможно, а если и возможно, порой такой вариант не оптимален. Например, если речь идет о вашем любимом человеке, который сейчас болен и в результате груб с вами.) В любом случае, пока взаимоотношения продолжаются, ваша главная задача — позаботиться о себе.

В предыдущей главе вы анализировали свои ценности. Теперь наша задача — начать действовать, руководствуясь ими. Скажите что-нибудь — про себя или вслух, — что соответствует вашим ценностям. Настроившись на них, приведите в действие свои руки и ноги, используйте выражение лица, позу, тон голоса.

Двигаемся маленькими шажками

В прошлой главе мы говорили о том, что, возводя стену, нужно класть по одному кирпичику. Тот же подход

следует применить и к восстановлению своей жизни после утраты, чтобы чувства не захлестнули нас. Помните об этом и подумайте о четырех ключевых сферах своей жизни: работа и учеба, семья и друзья, досуг и отдых, здоровье и хорошее самочувствие. Рекомендую каждую неделю выбирать *одну* из этих сфер и усиленно трудиться над ней.

Сфера «Работа и учеба» подразумевает труд, за который вы получаете оплату, волонтерство, всевозможные виды образования, тренингов и обучения. К категории «Семья и друзья» можно отнести детей, родителей, партнера, родственников, друзей и любых людей, кто вам очень дорог. К сфере «Досуг и отдых» относятся ваши интересы, хобби, творческие начинания, виды спорта, которыми вы занимаетесь, и любые другие занятия, помогающие вам отдохнуть и расслабиться. Категория «Здоровье и хорошее самочувствие» включает все действия, направленные на укрепление физического, эмоционального, духовного или психологического здоровья и поддержание хорошего самочувствия. (Само собой, эти сферы не изолированы друг от друга, а пересекаются. Мы разделяем их для удобства. То, что области нашей жизни взаимодействуют друг с другом, — хорошая новость. Ведь здесь срабатывает эффект домино: когда вы работаете над одной сферой, это положительно влияет на остальные.)

Выбрав, с какой категории начать, определите две-три ценности, которые окажутся на вашем столе. (Если хотите, можно выбрать четыре или пять, но, если их окажется больше, вам будет тяжело их запомнить.) Подумайте, как можно использовать эти ценности для работы над

выбранной сферой жизни. Какие новые занятия вы можете освоить? Как вы способны видоизменить ту деятельность, которую уже ведете? Что вы в силах предпринять? Какие слова скажете? Как будете относиться к себе, другим, к окружающему миру?

Антонио остановил свой выбор на категории «Семья и друзья», решив сделать особый упор на отношения с Кэти. В списке его ценностей оказались доброта, понимание и открытость. Он перестал пить, зависать перед телевизором, провоцировать ссоры. Мужчина с искренней доброжелательностью начал прислушиваться к словам жены, обнимал ее, когда она плакала, ходил с ней по вечерам на прогулки, во время которых они открыто и без утайки говорили о своем горе. Антонио не перестал скорбеть и страдать, но у него появилось ощущение, что он не лукавит, что он именно такой партнер, которым в глубине души хотел бы быть.

Шанти тоже выбрала категорию «Семья и друзья». Ее ценности — смелость, открытость и честность. Она постепенно начала восстанавливать отношения с друзьями и родственниками. По сути, это был смелый поступок, он заставил женщину ощущать стыд и тревогу. Она решила открыто говорить об этих ощущениях, а не скрывать их, прячась за маской благополучия. К своему удивлению, Шанти обнаружила, что большинство ее близких людей отреагировали доброжелательно и с пониманием. Разумеется, не все смогли оказать женщине поддержку, в которой она нуждалась. Ее мать была настроена крайне негативно и винила Шанти в том, что ее мужа потянуло

на сторону: «Если бы ты была хорошей женой, он бы не пошел налево». Шанти добавила в список ценностей самосострадание и способность защищать себя. Она сократила контакты с матерью и после этого токсичного общения относилась к себе доброжелательно. Женщина предпочитала проводить время с людьми, на которых действительно могла опереться, которые дарили ей любовь и положительные эмоции. Такое поведение не помогло Шанти избавиться от грусти, злости или болезненных воспоминаний. Но у нее появилось ощущение, что она возвращается к жизни.

Дэйв потерял работу, поэтому неудивительно, что он выбрал сферу «Работа и учеба». Он остановился на таких ценностях, как терпение, настойчивость и ответственность. Ежедневно он выделял по восемь часов либо на активные поиски работы, либо на приобретение навыков и знаний, которые помогли бы ему в этом. Такие нудные занятия, как составление резюме, поиск вакансий, отклик на них и прохождение собеседований, дали Дэйву отличную возможность жить в соответствии со своими ценностями. Каждое утро, готовясь приступить к не самым приятным (и неоплачиваемым), но необходимым задачам, мужчина «бросал якорь» и повторял про себя свои ценности, словно мантру: «Терпение, настойчивость, ответственность». В результате дела не стали легче или приятнее, но у Дэйва появилось ощущение, что его потенциал укрепился. Он не мог избавиться от дискомфорта и сложностей, связанных с поиском работы. Никто не дал бы гарантий, что он получит желаемую должность.

Но мужчина был в силах изменить свое отношение к стоящим перед ним задачам и выбрать, какие блюда поставить на стол в этот сложный для него период.

Натали выбрала категорию «Здоровье и хорошее самочувствие» и ценности заботы о себе и доброго отношения. Она ежедневно выполняла упражнение «Рука, дарящая добро» и усердно трудилась над тем, чтобы не попадать под влияние истории о плохой матери. После смерти сына женщина сильно похудела и сейчас выглядела нездоровой. И хотя у нее по-прежнему не было аппетита, в соответствии с ценностью «Забота о себе» Натали начала пить протеиновые коктейли, чтобы повысить количество потребляемых калорий. Разумеется, это не могло вернуть ее сына или уменьшить боль от потери. Но такое поведение давало женщине ощущение контроля в полной хаоса жизни. Выбранная стратегия помогла ей разбудить инстинкты матери: стремление заботиться и лелеять.

Рада сделала выбор в пользу «Досуга и отдыха» и определила для себя такие ценности, как желание заниматься творчеством, настойчивость и открытость (то есть стремиться пробовать новое, не бояться делать ошибки и учиться на них). Женщина больше не могла заниматься скульптурой или рисованием, но она нашла другие способы жить в соответствии с выбранными ценностями. Например, Рада экспериментировала с упражнениями для растяжки и укрепления мышц. Она выполняла их под небыструю, ритмичную, успокаивающую музыку, и это походило на сильно замедленный и очень простой танец. Конечно, это совсем не латиноамериканские

танцы, но такой подход позволил женщине жить в соответствии с выбранными ценностями и сделать занятия физиотерапией куда интереснее. Кроме того, Рада увлеклась новым видом творчества, к которому не обращалась со школы, — рисованию карандашом. Это занятие не похоже на скульптуру, и у женщины не было к нему природного таланта. Но она чувствовала удовлетворение от того, что занимается творчеством и открыта для чего-то нового.

Что ж, теперь давайте вернемся к вам. Предлагаю каждую неделю выбирать какую-то сферу жизни и фокусироваться на ней. Попробуйте делать это хотя бы в течение месяца. (Если хотите, можно каждый раз выбирать одну и ту же сферу, совсем необязательно каждый раз работать над новой категорией.) Определите две-три ценности (максимум пять), на которых вы будете основываться, и активно включайте их в свою деятельность.

Если не уверены, что именно нужно изменить, продолжайте свои обычные занятия, но только теперь ищите возможности «напитать» их своими ценностями. Представим, к примеру, что вы выбрали категорию «Семья и друзья» и ценности «теплое отношение» и «веселье». Теперь, когда вы проводите время с близкими, ищите возможность добавить немного тепла и доброты в общение с помощью слов или поступков, выражения лица или тона голоса.

Насыщая жизнь ценностями, не забывайте наслаждаться ею. Активно наблюдайте за происходящими изменениями и цените их. Что вы ощущаете, когда живете

так, как хотели бы? Как себя чувствуете? Как относятся к этому ваши близкие? Стала ли жизнь более полноценной, приобрела ли она смысл? Хотите ли вы продолжать двигаться в этом направлении? Наполните жизнь ценностями и наслаждайтесь результатом.

Внедрите ценности и наслаждайтесь

Неважно, попробовали вы что-то новое (как Рада, решившая освоить рисунок карандашом, или Дэйв, который ищет работу) или продолжаете свои обычные занятия, привнесите ценности в свою жизнь. Один из способов это сделать — простое упражнение, которое займет меньше минуты. Один-два раза в день «бросайте якорь» и выбирайте две-три ценности, которые хотели бы внедрить в свою жизнь в течение следующих нескольких часов. (Можете каждый раз выбирать одни и те же ценности или менять их.) Затем в течение дня ищите возможности действовать, опираясь на эти ценности.

Будьте гибкими. Внедряйте ценности и в другие сферы своей жизни, совсем необязательно фокусироваться лишь на одной. Аналогично, если вы увидели возможность добавить другие ценности (отличные от тех, на которых остановились утром), не сдерживайтесь. Наполните жизнь ценностями и наслаждайтесь результатом.

Глава 15

Формула успеха

Вы не сможете пересечь море, просто стоя и вглядываясь в воду.

Рабиндранат Тагор

Жизнь может быть и великодушной, и жестокой. Она преподносит и чудеса, и ужасные несчастья. Работая врачом общей практики, я повидал многих людей, которые испытывали ужасные страдания. Я встречал детей, обезображенных пожаром, неизлечимо больных малышей. Я видел, как сильные и здоровые люди превращались в инвалидов, как деменция разрушала блестящие умы. Я наблюдал тела, обезображенные всеми возможными

видами травм, — эти пациенты были жертвами насилия или несчастных случаев. Я встречался с беженцами, прибывшими из других стран. Они хотели начать жизнь заново после изнасилований, пыток, после того как потеряли почти всю семью. Я видел тех, кто только что лишился близкого человека и выл от боли; обезумевших матерей, цепляющихся за мертворожденных детей. Мне попадались мужчины с мокнущими ранами и вздувшейся волдырями кожей и женщины со сломанными костями и перерезанными артериями. Я встречал слепых, глухих, парализованных, серьезно больных и только что отошедших в мир иной.

Но посреди всей этой боли находилось место смелости, доброте и сочувствию. Я видел, как люди помогали друг другу. Как семьи преодолевали кризис. Как друзья или соседи держались за руки. Я наблюдал, как мужчины и женщины с достоинством встречали смерть, как разбитые сердца дарили любовь и привязанность. Как родители постепенно собирали свою жизнь из осколков и находили силы идти вперед и развиваться.

Ужасная катастрофа может побудить нас заглянуть в свое сердце и посмотреть, что там, проанализировать и понять, из какого теста мы слеплены. Однако потребуется время. Один день не будет похож на другой. В какие-то моменты нам захочется все бросить, и тогда мы можем опустить руки. Покажется, что такой груз невозможно вынести, и захочется сбежать.

Это естественная реакция, и следует ее ожидать. И мы прибегаем к известным нам методам, чтобы

скрыться от реальности: фильмам, музыке, алкоголю или наркотикам. Даже если удается на минутку улизнуть от жизни, это приносит огромное облегчение. Но жизнь в бегах сложно назвать полноценной. Если постоянно сражаться с реальностью, силы скоро покинут нас. Если после жестокого удара судьбы мы хотим продолжать полноценную жизнь, лучший вариант — открыться, принять то, что есть, и бороться за то, что очень важно. Чтобы справиться с задачей, можно прибегнуть к стратегии, для которой у меня есть простое название…

Формула успеха

Какими бы страшными ни были обрушившиеся на нас несчастья, мы не беспомощны. Выбор есть всегда. Даже в самой сложной ситуации у нас два или три варианта.

1. Уйти.
2. Остаться и жить, опираясь на свои ценности: делать все возможное, чтобы исправить ситуацию, освобождать место для боли, которая неизбежно возникнет, относиться к себе доброжелательно.
3. Остаться и ничего не менять либо вести себя так, что ситуация лишь ухудшится.

Разумеется, вам не всегда доступен первый вариант. Если вы в тюрьме или лагере беженцев, вы не можете просто встать и уйти. То же самое относится к случаям, если вы серьезно заболели или потеряли близкого

человека: куда бы вы ни отправились, проблема вас не покинет. Но иногда это выход, и в таком случае следует хорошенько обдумать вариант ухода. Например, вы в токсичных отношениях, у вас ужасная работа или вы живете в неблагополучном районе. Подумайте, в каком случае ваша жизнь будет богаче, полнее и приобретет смысл: если вы уйдете или если останетесь?

Итак, когда вы не можете, не хотите уйти или не считаете уход оптимальным выбором, остаются второй и третий варианты. К сожалению, большинство из нас естественным образом приходит к третьему: *остаться и ничего не менять либо вести себя так, что ситуация лишь ухудшается*. Испытывая трудности, мы легко попадаемся на крючок неприятных мыслей и чувств и следуем саморазрушительным моделям поведения. В результате мы либо топчемся на месте, либо усугубляем положение. Злоупотребляем алкоголем и различными препаратами, ссоримся с близкими и отдаляемся от них, выпадаем из важных жизненных сфер. Есть огромное количество и других саморазрушительных моделей поведения. (Я знаю, что мне частенько случается угодить в их ловушки. Уверен, вам тоже.)

Очевидно, что только второй вариант может открыть нам путь к лучшей жизни: *остаться и жить, опираясь на свои ценности, и делать все возможное, чтобы исправить ситуацию*. Разумеется, столкнувшись с трудностями, вы не будете ощущать счастье. Болезненные мысли и чувства начнут часто вас посещать. Важно *освобождать место для боли, которая неизбежно возникнет,*

и относиться к себе доброжелательно. Именно поэтому в первой части книги я уделил много внимания навыкам, помогающим освободить место для неприятных мыслей, чувств и воспоминаний, обезвредить их, позволить им остаться, но не дать руководить собой и быть искренне доброжелательным к себе.

Жизнь Нельсона Манделы — отличный пример применения формулы успеха. По решению правительства ЮАР двадцать семь лет жизни он провел в тюрьме. Почему? Потому что боролся за свободу и демократию и осмелился восстать против расовой сегрегации — официальной политики в стране. Очевидно, что первый вариант был для Манделы невозможен: он не мог покинуть стены тюрьмы. Так что он выбрал второй. Нельсон освободил место для неприятных чувств и жил в соответствии со своими ценностями свободы, равенства, мира и борьбы за них. Например, первые семнадцать лет заключения он провел на острове Роббен, где арестантов заставляли выполнять тяжелую работу на известняковом карьере. Но Мандела обернул эту ситуацию себе на пользу. Он знал, что равенство и демократия невозможны без образования, поэтому организовывал нелегальные собрания в туннелях карьера. На этих встречах заключенные делились информацией и обучали друг друга. (Позже карьер стали называть «университетом Манделы».)

Одно из самых удивительных событий в жизни этого человека произошло в 1985 году. После двадцати двух лет заключения правительство ЮАР хотело выпустить Манделу на свободу, но он отказался. Почему? Потому что

условием освобождения было молчание. Нельсон не должен был высказываться против апартеида. Если бы революционер принял это предложение, ему пришлось бы пойти вразрез со своими ключевыми ценностями. Он выбрал тюрьму, где ему пришлось провести *еще пять лет*, прежде чем его наконец освободили безо всяких условий. Несмотря на жестокий удар, который нанесла ему судьба, Нельсон Мандела сумел сохранить смысл жизни, отстаивая свои идеалы: свободу, демократию и равенство. Конечно, его случай уникален. Но формула успеха подходит для каждого из нас вне зависимости от того, в какой ситуации мы оказались. Если обстоятельство или наше желание не дают уйти, мы в силах остаться и жить, опираясь на свои ценности. Мы способны делать все возможное, чтобы исправить ситуацию и освободить место для неизбежной боли.

В первой главе я упоминал о программе, основанной на принципах терапии принятия и ответственности, которую я составил для Всемирной организации здравоохранения для работы с беженцами по всему миру. Бóльшая часть программы выполнена в формате аудиозаписей. Беженцы собираются небольшими группами и слушают их. В такой форме я объясняю принципы терапии принятия и ответственности, а затем прошу членов группы выполнить упражнения, подобные тем, что содержатся в этой книге. И в первой же записи я упоминаю про формулу успеха. Беженцам некуда деться из лагеря, поэтому первый вариант можно вычеркнуть. И все же остается выбор между вторым и третьим вариантами.

Например, вы живете в одной палатке с другими людьми. Можно относиться к ним открыто, тепло и доброжелательно. А можно вести себя агрессивно, холодно и враждебно. Какой будет ваша жизнь внутри этой палатки, зависит от выбранного варианта поведения. То же самое касается и остальной территории лагеря. Вы можете держаться доброжелательно и дружелюбно с жителями других палаток, а можете замкнуться и насторожиться. Вы можете участвовать в общих мероприятиях — петь или молиться вместе, — а можете отстраниться ото всех. Чем больше ваша жизнь в лагере беженцев соответствует второму варианту — *остаться и жить, опираясь на свои ценности, делать все возможное, чтобы исправить ситуацию, освободить место для неизбежной боли и быть доброжелательным по отношению к себе,* — тем она лучше.

Будьте реалистом

Что касается второго варианта, здесь важно быть реалистом. Даже если вы в тюрьме, в лагере для беженцев или страдаете от тяжелой болезни или последствий серьезной травмы, вам все равно многое под силу. А если вы сосредоточите все свое внимание на том, что вам неподвластно, это прямая дорога к страданиям. Гораздо лучше сконцентрироваться на том, что по плечу. Сознание Рады зациклилось на скульптуре и танцах, которыми она больше не могла заниматься, и это лишь усугубляло ее депрессию. Но как только женщина переключилась на то, *что ей по силам*, и смогла найти другой способ для реализации

собственных ценностей, ее жизнь стала приносить куда больше удовлетворения.

Разум часто напоминает нам о том, чего у нас нет или что мы не в силах сделать, и это нормально. Мы не можем запретить сознанию вести себя подобным образом, но в наших силах не попадаться на крючок подобных мыслей: «Ага, это снова история “Мне это не по плечу”», «Разум снова напоминает мне о том, чего у меня нет», «Я замечаю мысли о том, что я неспособен сделать». Мы можем признать, насколько болезненный этот опыт, открыться, освободить место для неприятных чувств и доброжелательно отнестись к себе. Мы также можем обратиться к своим ценностям и опираться на них перед лицом любых трудностей.

До сих пор я говорил только о маленьких шагах и незначительных изменениях поведения. Когда мы восстанавливаемся после серьезных жизненных трагедий, мы чаще всего идем по пути небольших преобразований. Если ставить амбициозные цели, это может привести к нежелательному эффекту: слишком часто у нас не хватает времени, сил или ресурсов, чтобы выполнить задуманное, эмоции переполняют нас, и мы опускаем руки. Гораздо проще начать с небольших изменений, а со временем они существенно повлияют на ситуацию. Тем не менее иногда нам нужно ставить цели, и в таких случаях важно, чтобы они были реальными. Тут требуются определенные навыки, которых у большинства из нас, как правило, не хватает. Если вам нужна помощь в выполнении этой задачи, обратитесь к приложению 3, где найдете пошаговую

инструкцию. Как только вы поставили цели, следующий шаг, конечно же, действия.

Мы никогда заранее не знаем, удастся ли выполнить задуманное, но *можем* незамедлительно начать действовать. В такие моменты мы чувствуем, что способны изменить ситуацию, наслаждаться жизнью и полноценно прожить ее, а не смотреть со стороны.

Действуйте добровольно

Когда я рассказываю своим клиентам о формуле успеха, они чаще всего воодушевляются, понимая, что у них есть выбор. Однако некоторые реагируют крайне негативно. Обычно ими движут тревога и злость. Почему так происходит? Потому что для них это слишком тяжело. Формула успеха свидетельствует о том, что у нас есть выбор. Значит, мы несем ответственность за свои поступки. Выбрав третий вариант, человек испытывает кратковременное облегчение. Он верит, что не может повлиять на ситуацию, поэтому даже и пытаться не стоит. Мы чувствуем облегчение, потому что не надо нести ответственность. Но это ощущение быстро нас покидает. В конечном счете наша жизнь теряет свои краски. Мы живем лишь тогда, когда действуем, а это первый и второй варианты. Но насладиться всеми красками жизни мы сможем лишь тогда, когда действуем добровольно.

Что я имею в виду? Давайте познакомимся с разъяснениями психолога Хэнка Робба. Представьте, что билет в кино стоит двадцать долларов. Вы можете быть

раздосадованы тем, что нужно расстаться с деньгами, и неохотно отдаете их. А можете заплатить с готовностью — и тогда получите куда больше удовольствия от просмотра фильма, чем при первом варианте.

Если вам нужно сделать выбор, делайте его с готовностью. Погрузившись в мысли «У меня нет выхода», «Ненавижу так поступать», «Не надо было мне этого делать», «Такой уж мне выпал жребий», «Я должен это сделать, так велит долг», вы ощутите выгорание, беспомощность и истощение. Ценности несовместимы со словами «должен» и «нужно», они превращают наши жизненные установки в сухие правила.

Как отличить правила от ценностей? Первые легко узнать по их описанию: «верный», «неверный», «плохой», «хороший», «должен», «не должен», «следует», «не могу, пока не…», «не должен, потому что…» или «не буду, пока не…». Правила диктуют, как нам следует жить, что вы делаете так, а что не так. С ценностями все по-другому: они просто описывают качества, на которые вы хотели бы ориентироваться, вырабатывая линии поведения. Заповедь «Не убий» — это правило. Оно говорит нам о том, что нужно и что не нужно делать, что верно, а что неверно. Ценности, которые лежат в основе этого правила, — забота и уважение (к человеческой жизни). Сравните ценность «Желание дарить любовь» и правило: «Ты всегда *должен* быть любящим, несмотря ни на что!». Или ценность «Доброжелательность» и правило «Ты всегда *должен* быть добр к другим, даже если они оскорбляют тебя». Если ваша ценность «Быть успешным», она весьма

отличается от правила: «Все *нужно* делать идеально, иначе в этом нет никакого смысла».

Разумеется, ценности помогают вырабатывать правила, согласно которым мы живем, но надо четко осознавать, что это две разные вещи. Ценности дарят ощущение свободы, ведь у нас огромный выбор в отношении их воплощения в жизнь. Правила, напротив, накладывают ограничения и обязанности. Часто они связывают руки и сужают выбор. Представьте, как помогаете кому-то, потому что такое поведение соответствует вашим ценностям: быть добрым и щедрым. И теперь вообразите, что помогаете лишь потому, что так велят вам правила: «Это хороший поступок», «Я должен это сделать», «Я перед ним в долгу» или «Я обязан». В первом случае вы ощутите свободу и приток энергии. Во втором — ограничения, усталость и груз ответственности.

Итак, если, делая выбор, вы ощущаете опустошение, тяжесть на душе и досаду, сделайте паузу и подумайте, какие неэффективные мысли поймали вас на крючок. Дайте название этой истории и «бросьте якорь», чтобы отцепиться от своего разума. Затем вернитесь к своим ценностям и осознайте, что у вас *действительно* есть выбор. Вы можете бороться за что-то, а можете опустить руки. Вы ничего *не должны*. Самый важный вопрос: *хотите ли вы*? Спросите себя: «*Хочу ли я* отстаивать свои идеалы, столкнувшись с жестокой реальностью? *Готов ли я* освободить место для боли и жить в соответствии со своими ценностями?»

Глава 16

В ловушке обиды

Случалось ли вам попасть в лапы обиды? Такое происходит со многими, особенно после серьезных неприятностей. Мы обижаемся на других, потому что они подвели нас, плохо с нами обращались, не позаботились о нас, достигли большего, «лучше» нас, — и мы найдем еще десятки причин, чтобы дуться. Обида — это особенно прилипчивый вариант истории «Я недостаточно хорош», подкрепленный гневом, добродетелью и острым ощущением несправедливости.

Попавшись на крючок обиды, мы почти всегда переходим в режим самозащиты. Буддисты говорят: «Обиды — это горящие угли, которые мы набираем в ладони

и ждем подходящего момента, чтобы бросить их в обидчика». Общество «Анонимные алкоголики» использует другое выражение: «Обижаться — все равно что выпить яд в надежде, что отравится другой человек». Эти фразы объединяет одна идея: под влиянием обиды вы еще больше вредите себе.

Когда мы обижаемся, то *заново переживаем* боль, злость, ощущение несправедливости. Хотя события остались в прошлом, мы зацикливаемся на них в настоящем и *снова бередим* свои раны. И пока мы варимся в злости и неудовлетворенности, жизненная энергия иссякает.

Самообвинения из того же разряда, поскольку в этом случае мы обращаем обиду на себя. Разум снова и снова напоминает, что было сделано не так. Мы сердимся, осуждаем и наказываем себя. *Мы снова* переживаем боль, раскаиваемся, тревожимся, разочаровываемся и беспокоимся. Такое поведение неспособно изменить прошлое и не дает развиваться и учиться на своих ошибках. Мы только раним себя еще сильнее — вот и все достижения. И хотя умом это понимаем, все равно продолжаем вести себя точно так же.

Великодушие

Есть ли противоядие от обиды и самообвинения? Это великодушие. Но не в обычном понимании. Терапия принятия и ответственности *не приравнивает* великодушие к забвению. Как и не считает, что произошедшее нормально, незначительно или что это можно простить,

и не подразумевает, что вы должны что-то сказать или сделать обидчику.

Быть великодушным, согласно концепции терапии принятия и ответственности, значит *вернуть* себе ту жизнь, которая была у вас *до обиды*. В какой-то момент в прошлом — недавно или очень давно — случилось нечто весьма неприятное. Либо *вы* сами совершили поступок, за который теперь себя корите, либо его совершил *кто-то* другой, и теперь вы упрекаете его. И с тех пор сознание регулярно напоминает вам об этих событиях и заставляет переживать эту боль снова и снова, обвинять, осуждать и тревожиться.

Так какой же была ваша жизнь *до того*, как ее отравила обида? Наслаждались ли вы ей, получали ли от нее удовольствие? Жили ли настоящим? Даже если ваша жизнь *была не слишком хороша*, по крайней мере вы не блуждали в удушающем тумане обиды и самобичевания. Как насчет того, чтобы рассеять туман и вернуть себе ясное небо и свободу? Терапия принятия и ответственности считает, что обида не связана с окружающими. Избавиться от нее можете только вы сами. Вы можете *освободить* свою жизнь от груза обид и самообвинений.

Как же нам стать великодушными? У вас уже есть все необходимые знания и навыки. Как только наш разум начинает генерировать истории, отравляя нас обидой и обвинениями, первый шаг — заметить их и придумать им названия. Можно сказать себе что-нибудь вроде: «Я замечаю, что сознание накинулось на меня», «А вот и болезненные воспоминания», «Разум меня осуждает», «Меня

посещают мысли, что я плохой». Одновременно вы можете проявить доброжелательность к себе. Неважно, виним мы себя или других, правда в том, что мы страдаем. Давайте же будем доброжелательными к себе, проявим сочувствие, освободим место для неприятных эмоций и вернемся к настоящему.

Нам часто приходится «бросать якорь». Сознание станет уводить нас в прошлое, а мы — возвращаться в настоящее, чтобы жить здесь и сейчас. Сделав это, мы сможем вести себя в соответствии со своими ценностями и наполним свою деятельность смыслом. Перед лицом невзгод мы способны занять определенную позицию.

Например, если мы действительно сделали что-то плохое, ошиблись или были беспечны (и это правда, а не плод нашего чересчур самокритичного сознания), мы можем твердо решить загладить вину. Майкл, алкоголик и ветеран войны во Вьетнаме, сказал мне, что в его случае это невозможно: в боях он убил несколько человек, такую вину загладить нельзя. С этим сложно спорить, я даже не стал пытаться. Вместо этого я ответил: «Вы не измените прошлое, занимаясь самобичеванием и спиваясь. Разумеется, вам не загладить вину перед покойными — им уже *ничем не поможешь*. Но вы *способны* сделать в настоящем что-нибудь, что пойдет на пользу *живым людям*. Если вы зря потратите свою жизнь, значит, ужасы прошлого не породили ничего хорошего. Но может быть и *наоборот*, если вы посвятите жизнь другим и измените мир к лучшему».

Для Майкла мои слова стали открытием. Ему пришлось долго практиковаться, но в конце концов он сумел

прекратить самобичевание и начал относиться к себе доброжелательно. За девять месяцев он присоединился к обществу «Анонимные алкоголики», бросил пить и стал волонтером двух благотворительных организаций, опекавших бездомных и беженцев. Это далось ему нелегко. Мужчине пришлось приложить немало усилий и освободить место для огромного количества боли. Но его старания окупились сторицей. Хотя Майклу было не под силу изменить прошлое, он был способен приносить пользу в настоящем. И когда он встал на этот путь, его жизнь приобрела смысл.

Большинство из нас периодически винит себя за что-то, хотя наш опыт не столь драматичен, как прошлое Майкла: в конце концов, далеко не всем приходилось убивать. Но наш груз от этого не становится легче. Самое главное — стараться быть добрее к себе (даже если мозг твердит, что вы этого не заслуживаете). Всегда полезно сказать себе какие-то добрые слова. Например: «Я человек, и я несовершенен. Как и все люди на планете, я могу ошибиться, промахнуться и натворить дел. Это свойственно всем людям». Затем проявите сочувствие, положите руку на свое тело, наполните дыханием свою боль и признайте, что страдаете. Напомните себе, что самобичевание ни к чему хорошему не приведет. Только заняв четкую позицию, вы сохраните жизненную энергию. Если вы можете как-то загладить свою вину, возместить нанесенный ущерб или исправить ситуацию, стоит начать именно с этого. Если вы не можете (или пока *не хотите*) ничего делать, можно направить энергию

на укрепление своих взаимоотношений: проявите внимание, окружите заботой и помогите. Пусть это станет вашим самопрощением.

Но что, если в ваших бедах виноват кто-то другой? В зависимости от ситуации и от ожидаемых результатов мы реагируем по-разному. Можно принять решительные меры, чтобы подобное не повторилось, подать на обидчика в суд, написать на него жалобу, разорвать отношения с ним. В наших силах освоить новые навыки, которые подготовят нас к контактам с подобными людьми. Это могут быть приемы самообороны, тренинги, помогающие стать решительнее и развить навыки коммуникации, курсы на тему «Как общаться со сложными людьми». Вы вольны присоединиться к какой-нибудь организации, подписывать петиции, участвовать в акциях протеста, собирать средства, бороться за изменение законодательства, стараться сделать общество и весь мир лучше. А можно просто оставить прошлое позади и сосредоточиться на том, чтобы перестроить свою жизнь.

Итак, великодушие включает четыре этапа: «бросить якорь», отцепиться от мыслей, проявить доброжелательность к себе и занять твердую позицию. И самое прекрасное, что… сделать это никогда не поздно.

Глава 17

Никогда не поздно

Я бы никогда в это не поверил. Ни за что и никогда. Мой отец был типичным представителем своего поколения. Он заботился о детях так, как это было принято в его время: усердно работал для того, чтобы счета были оплачены, а его шесть отпрысков получали еду, одежду, крышу над головой и образование. Отец был очень добрым и по-своему любил нас. Как и многие мужчины того поколения (да и моего тоже), он ужасно боялся близких отношений. Я сейчас не о сексе, а об эмоциональной и психологической близости.

Эмоциональная и психологическая связь с другим человеком основывается на двух факторах.

Во-первых, здесь нет места притворству. Наоборот, нужна открытость. Необходимо «впустить внутрь себя» другого человека, не прятать свои мысли и чувства, а искренне поделиться ими.

Во-вторых, вы должны создать такие условия, чтобы другой человек смог сделать то же самое. Теплое отношение, открытость и принятие помогут ему быть самим собой и довериться вам.

Отец никогда не говорил о чем-то очень личном. Он предпочитал интеллектуальные светские беседы: оперировал фактами, цифрами, идеями, обсуждал фильмы, книги и науку. И это было прекрасно — мы приятно проводили время, — но по-настоящему я его не знал. Я понятия не имел, какие эмоции его одолевали, о чем он мечтал и на что надеялся, какие промахи допускал и какие неудачи потерпел, какие события стали главными в его жизни и какой опыт он из этого вынес. Я не знал, чего отец боялся, что его злило, вселяло неуверенность, огорчало, за что он чувствовал себя виноватым. Его внутренний мир был полностью скрыт от меня.

Когда отцу было семьдесят восемь лет, у него обнаружили рак легких, но он не сказал мне об этом. Ничего не зная о его диагнозе, я отправился в шестинедельную поездку за границу. Перед отъездом у отца была густая седая шевелюра, но, когда я вернулся, вместо нее сверкала лысина. Отец не сказал, что волосы выпали из-за химиотерапии. Он заявил, что сбрил их, ибо лысина сейчас в моде, и так он выглядит моложе. И я поверил.

Разумеется, болезнь прогрессировала, и отец слабел. Правда открылась. Но даже тогда он не хотел говорить ни о раке, ни о лечении, ни о своих страхах. Каждый раз, когда я пытался побеседовать об этом, он менял тему или умолкал.

Не зная, сколько отцу осталось жить, я пытался поведать ему о том, что он для меня значит: как я люблю его, какую роль он сыграл в моей жизни, как вдохновлял меня, каким полезным вещам научил, какие чудесные у меня остались воспоминания. Но отец так неловко чувствовал себя во время этих разговоров, особенно когда мои глаза наполнялись слезами, что подобные откровения заканчивались, едва начавшись.

Удивительно, но ему удалось победить рак. Я надеялся, что, заглянув в глаза смерти, отец хоть немного откроется, но был разочарован. Он оставался таким же закрытым, даже еще больше ушел в себя.

Через три года, в восемьдесят один, у него случился инфаркт. Закупорились несколько коронарных артерий, потребовалась операция на открытом сердце. Риск неблагоприятного исхода был очень высок. Общаясь с отцом перед операцией, я снова попытался рассказать ему, сколько он для меня значит. Как обычно, на глаза навернулись слезы, ведь меня переполняли любовь и грусть, и отец мгновенно закрылся. Он отвернулся и сурово произнес: «Замолчи. И вытри слезы».

Операция прошла успешно, но здоровье отца было подорвано. Осложнения следовали одно за другим, и почти

весь следующий год он провел в больнице. К концу года он очень ослаб и все больше и больше падал духом. Но так и не позволял мне вести с ним задушевные разговоры. Наконец он решил, что пожил достаточно, и перестал принимать лекарства. Отец сам врач и прекрасно понимал, что это значит: по сути, он убивал себя. Он хорошо знал, что без таблеток протянет всего несколько дней. И даже в этой ситуации отец не позволял мне говорить о том, как я люблю его и что он для меня значит.

В последние часы жизни у него начались галлюцинации. Но были и периоды просветления, когда отец на несколько минут возвращался в сознание и полностью воспринимал происходящее. В один из таких моментов я в последний раз попытался сказать ему, как он для меня важен и как я его люблю. Я громко всхлипывал, по лицу струились слезы, из носа текло. К моему глубочайшему изумлению, отец повернулся и взглянул мне прямо в глаза. Его лицо осветилось доброй и сочувственной улыбкой, он взял мои руки и внимательно слушал меня, не отворачиваясь и не перебивая.

Когда я перестал рыдать и сморкаться и сказал ему все, что накопилось за долгие годы, отец произнес: «Спасибо». Его голос был полон любви и нежности. А затем он добавил: «Я тоже тебя люблю».

Я рассказываю эту историю, чтобы подчеркнуть два ключевых момента, и оба они очень важны в свете всего того, о чем мы говорили в этой части книги. Первое: маленькие шаги могут привести к серьезным сдвигам. Мой отец не изменился, но сделал один крошечный шаг:

постарался открыться и внимательно выслушать. И хотя эпизод длился всего несколько минут, благодаря этому незначительному изменению у меня появилось прекрасное и наполненное любовью воспоминание, которое я буду нежно хранить до самой смерти.

Общество усиленно внушает нам: чтобы улучшить жизнь, необходимо перестроить все ее сферы, либо радикально измениться, либо полностью трансформировать образ мышления (а то и все вместе!). Проблема в том, что эти методы не помогают. Обычно все заканчивается жутким стрессом. Мы все сильнее давим на себя, стремясь измениться и стать лучше, чем есть, и отчитываем себя за то, что не соответствуем собственным ожиданиям. К сожалению, вместо того чтобы воодушевлять, такая ситуация подрывает дух.

Так почему бы не облегчить себе груз? Почему бы не снизить напряжение? Рим не был построен в один день — то же самое касается и полноценной, наполненной смыслом жизни. Почему бы не ослабить хватку? Двигайтесь медленно, маленькими шагами. И помните мораль прекрасной басни Эзопа «Ворона и кувшин»: не спеша, вы достигнете цели.

Если вы попытаетесь в короткий промежуток времени глобально изменить свою жизнь, то почти наверняка потерпите неудачу. Иногда такое удается, но чаще всего нет. Но постепенные незначительные изменения могут радикально повлиять на ситуацию. Хочу процитировать Десмонда Туту: «Живите и творите добро. Если соединить все добро, которое делают люди, оно способно спасти мир».

Второй важный момент, на который я хочу обратить ваше внимание: никогда не поздно начать постепенно меняться. Разумеется, вы можете не согласиться. Наш мозг — прекрасное устройство по придумыванию отговорок. Он приводит всевозможные причины, почему мы не можем или не должны меняться. Один из его любимых доводов: «Уже слишком поздно! Я уже неспособен измениться. Я такой, какой есть. Таким я был всегда». Но не верьте подобным мыслям. Мы не вытесаны из камня, а способны учиться и развиваться, действовать и думать по-другому. Нужно лишь прислушаться к своему сердцу и спросить себя: «Что я могу немного изменить? Что я могу сказать или сделать по-другому, чтобы больше соответствовать своему идеалу?»

Мне бы хотелось, чтобы отец начал меняться раньше, а не на смертном одре. Но я невероятно благодарен ему за этот драгоценный прощальный подарок: он открылся, вернулся в настоящее и позволил мне поделиться с ним своими истинными чувствами. И отец сделал это охотно. Это прекрасное воспоминание, которое одновременно и согревает, и разбивает мое сердце, и яркое свидетельство того, что, пока мы живы, никогда не поздно сделать что-то важное.

Глава 18

Избавляемся от плохих привычек

Марк Твен как-то сказал: «Курить бросить легко. Я сам бросал тысячу раз». Даже если вы никогда не курили, то поймете, что имел в виду этот знаменитый писатель. Как часто мы говорим: «Я больше никогда этого не сделаю!» А на другой день история повторяется. Часто ли вы думали: «В следующий раз я поступлю по-другому»? И вот наступает этот следующий раз, и вы в ужасе, потому что снова идете по проторенной дорожке.

Дело в том, что поддаться «плохим привычкам» легко даже при нормальном течении жизни. Но когда

мы попадаем в тяжелую ситуацию, вероятность сорваться значительно возрастает. Под «плохими привычками» я подразумеваю модели поведения, которые подходят под третий вариант формулы успеха: *остаться и ничего не менять либо вести себя так, что ситуация лишь ухудшится*. В эту категорию можно включить что угодно: злоупотребление препаратами и алкоголем, отдаление от семьи и друзей, агрессивное и конфликтное поведение, уклонение от важных дел и физических упражнений.

У нас куча «плохих привычек», и было бы безрассудством пытаться избавиться от них всех. Как я уже говорил в предыдущих главах, ключ к успеху — в постепенных изменениях. Кладите лишь по одному кирпичику за раз. Если вы решите избавиться сразу от нескольких «плохих привычек», скорее всего, груз окажется неподъемным, и вы сдадитесь. Но если знаете, над какой привычкой вам нужно поработать, то могу вас порадовать: теперь вы обладаете всеми необходимыми навыками, чтобы от нее избавиться. И снова процитирую Марка Твена: «Привычка есть привычка, ее не выбросишь за окошко, а можно только вежливо, со ступеньки на ступеньку, свести с лестницы». И если это для вас важно, то вы *справитесь*.

Меняем модели поведения

Если хотите изменить саморазрушающие модели поведения, ответьте на шесть вопросов.

1. Что я делаю?
2. Что выступает триггером?
3. Чего я этим добиваюсь?
4. Какова расплата?
5. Какие есть варианты?
6. Какие навыки я могу использовать?

Давайте подробно остановимся на каждом вопросе.

1. Что я делаю?

Первый шаг к тому, чтобы изменить проблемную модель поведения, — определить, как она выглядит. Что конкретно вы говорите или делаете? Например, термин «прокрастинация» не описывает ваших действий, а свидетельствует о том, что вы чего-то не делаете. Если вы прокрастинируете вместо того, чтобы заняться каким-то важным делом, укажите, что конкретно делаете: играете в компьютерные игры, читаете новости, уставились в стену, перекусываете, лежите в кровати.

Если плохая привычка заключается в том, что вы избегаете общения с друзьями, нужно определить, что конкретно вы говорите или делаете. Может быть, вы игнорируете их сообщения, отклоняете приглашения, придумываете отговорки, отменяете мероприятие в последнюю минуту?

Антонио сказал, что его проблемное поведение заключается в том, что он слишком много пьет. Я попросил его

уточнить, «слишком много» — это сколько? Оказалось, семь-восемь бутылок пива за вечер.

2. Что выступает триггером?

Важно определить, какие факторы — ситуации, мысли, чувства — запускают ваше проблемное поведение. Когда и где вы начинаете вести себя определенным образом? Может быть, триггером выступают определенные люди, места, ситуации или события? Какие мысли, чувства, воспоминания, эмоции, ощущения или побуждения у вас возникают, как только вы собираетесь поддаться «плохой привычке»? (Если сложно ответить на этот вопрос, лучше начать вести дневник. Записывайте, когда и где вернулись к проблемному поведению, и попробуйте определить, что чувствовали и о чем думали до того, как это случилось.)

Антонио понял, что его триггер — возвращение домой с работы. Сначала он ощущал тревогу, вину, стеснение в груди, скованность в животе, его посещали болезненные воспоминания о дочери, в голову приходили мысли вроде: «О нет. Еще один тяжелый вечер». И разумеется, появлялось желание пить.

3. Чего я этим добиваюсь?

Любое поведение преследует какую-то выгоду (таким образом мы стремимся что-то получить) и чревато расплатой (какими-то негативными последствиями). Понимать, в чем ваша выгода, совсем не обязательно, но полезно. Почему?

Потому что тогда вы осознáете, почему продолжаете придерживаться определенной модели поведения. Если бы вы не хотели что-то получить взамен, то не стали бы поступать таким образом. Именно поэтому полезно знать, чего вы хотите. Обычно выгода сводится к следующему:

- вы избегаете чего-то нежелательного:
- вы получаете доступ к тому, чего хотите.

Ниже вы найдете самые распространенные примеры выгоды, получаемой с помощью «плохих привычек».

- Вы избегаете людей, мест, ситуаций или событий, которые ставят вас в затруднительное положение.
- Вы избегаете нежелательных мыслей, чувств, воспоминаний, ощущений или побуждений.
- Вы чувствуете себя лучше.
- Вы реализуете свои потребности.
- Вы привлекаете внимание.
- Вы достойно выглядите (в своих глазах или в глазах окружающих).
- Вы ощущаете, что правы (а другие ошибаются).
- Вы считаете, что успешно следуете важным правилам.
- Вам кажется, что вы усердно пытаетесь решить проблемы.
- Вам кажется, что жизнь (мир, вы сами, ваше окружение) обретает смысл.

Антонио быстро понял, что выпивка помогает ему а) скрыться от неприятных мыслей и чувств, б) расслабиться.

Если не можете понять, какую выгоду извлекаете из проблемного поведения, это нормально. Необязательно обладать этими знаниями, чтобы изменить свое поведение. Полезно, но необязательно.

4. Какова расплата?

Вероятно, вы уже отчасти понимаете, чем чреваты для вас определенные модели поведения, иначе не хотели бы их изменить. Но стоит более глубоко изучить этот вопрос. Чем оборачиваются ваши поступки в плане здоровья, хорошего самочувствия, жизненной энергии, отношений, денег, зря потраченного времени, упущенных возможностей? Что значимое или ценное для вас вы упускаете? Какие нежелательные последствия вас настигают? (Это не предлог, чтобы заняться самобичеванием. Если ваше сознание достало большую палку и начало охаживать вас, повторяя свою любимую историю «Ты недостаточно хорош», «бросьте якорь», отцепитесь от этих мыслей и будьте доброжелательны к себе.)

Антонио понимал, что злоупотребление алкоголем негативно отразится на его здоровье и браке. Но, хорошенько поразмыслив, он обнаружил и другие отрицательные последствия. Например, он плохо спал, когда накачивался алкоголем, на следующий день был вялым, не мог сконцентрироваться на работе и постоянно ворчал. Кроме того, такое поведение отдаляло его от основных ценностей — быть любящим и готовым оказать поддержку партнером, что, в свою очередь, порождало чувство вины и тревогу.

5. Какие есть варианты?

Легко заявить: «Я больше не хочу поступать так-то и так-то». Куда сложнее сказать: «Вместо этого я хочу делать то-то». Но это необходимый шаг к преодолению плохих привычек. Что вы будете делать, столкнувшись со своими триггерами (неприятными ситуациями, мыслями и чувствами, которые мы обнаружили, отвечая на второй вопрос)? Если больше не хотите вести себя так, как описали в ответе на первый вопрос, что вы будете делать вместо этого? На данном этапе пора обратиться к ценностям: какие действия, основанные на ценностях, вы предпримете?

Антонио решил, что хочет потреблять умеренное, а не чрезмерное количество алкоголя: две бутылки пива за вечер вместо восьми. Он выработал новую модель поведения: медленно выпивать свои две бутылки, растягивая их больше чем на два часа, а когда пиво закончится, пить травяной чай или воду.

6. Какие навыки я могу использовать?

Мы не сможем изменить свои привычки, если будем только думать об этом. Информация, которую мы собрали, отвечая на вопросы с первого по пятый, полезна, но ключ к переменам лежит в ответе на шестой вопрос, когда мы начинаем активно применять приемы терапии принятия и ответственности. Подумайте, какие навыки нужны, чтобы справиться с проблемными мыслями, чувствами, воспоминаниями, ощущениями и побуждениями. Попробуйте «бросить якорь», отцепиться от мыслей, освободить

место для эмоций, посочувствовать себе, обратиться к своим ценностям. Антонио использовал все эти навыки. По пути с работы домой он напоминал себе о ценностях, на которые хотел опираться как партнер: быть любящим, заботливым, терпеливым, понимающим, оказывать поддержку. Приехав домой, он выжидал три минуты, прежде чем выйти из машины. «Бросал якорь», отцеплялся от своих мыслей и снова вспоминал о ценностях. Затем мужчина освобождал место для своих чувств (включая желание выпить) и проявлял сострадание к себе. В течение вечера он снова и снова обращался к освоенным приемам, когда в этом была необходимость. Антонио стал проводить вечера в соответствии со своими ценностями — заботясь о себе, оказывая поддержку и даря любовь, — пил немного, проводил время с женой и смог оценить, насколько изменилась к лучшему его жизнь.

Неужели его жизнь преобразилась одномоментно? Следовал ли мужчина новым правилам беспрекословно, выполнял ли он их безупречно? Нет, нет и нет. Разумеется, нет. Почему? Потому что Антонио, как и все мы, человек. А люди несовершенны: у нас есть недостатки, мы подвержены страстям. Мы легко все портим и подводим сами себя, и когда такое случается, становится больно. Именно поэтому нам необходимо самосострадание.

Правда, для того чтобы изменить «плохие привычки», требуются время, силы и энергия. Редко бывает так, что этот процесс протекает гладко. Иногда мы используем приемы терапии принятия и ответственности, и они нам помогают. А иногда от них не так много пользы (потому

что в мире нет ничего идеального). Иногда мы про них забываем, нам лень или мы просто не хотим их использовать (потому что мы — люди). У нас будут взлеты и падения, прорывы и неудачи, белые и черные полосы. Именно так начнет протекать процесс изменения поведения.

Пройдет много времени — возможно, несколько месяцев, — прежде чем новые модели поведения станут для нас привычными. Не верьте книгам, в которых пишут, что для выработки новой привычки нужен всего двадцать один день! Для таких заявлений нет научного обоснования. Будучи подростком и юношей, я очень много пил, а сегодня я практически не прикасаюсь к алкоголю. Я успешно избавился от привычки злоупотреблять им. Но с привычкой налегать на нездоровые продукты — особенно на шоколад, торты и мороженое — я борюсь до сих пор с переменным успехом. Бывают периоды, когда я продуктивно применяю описанные в книге приемы, и тогда мое питание можно назвать достаточно здоровым. Но случается, что я забываю о терапии принятия и ответственности, возвращаюсь к вредным продуктам и начинаю набирать вес. Другими словами, с одними привычками бороться легко, а с другими — сложно.

Поддерживаем новые привычки

Только изменить свое поведение мало, нужно еще и придерживаться его. Как нам не забыть о новых моделях, пока они не превратятся в привычки? Есть сотни, если не тысячи, способов, которые помогут это сделать. Но все

их можно свести к тому, что я называю «Семью факторами новой жизни»: напоминания, записи, вознаграждение, повседневные дела, напарник, анализ, преобразования.

Давайте подробнее познакомимся с каждым из них.

Напоминания

Мы можем использовать любые инструменты, которые будут напоминать нам о новой модели поведения. Например, всплывающее сообщение или заставка на экране компьютера или телефона, содержащие важное слово, фразу или символ, напомнят нам о необходимости действовать осознанно и придерживаться определенных ценностей. Можно воспользоваться старым добрым приемом: написать записку и прикрепить ее к холодильнику, зеркалу в ванной или приборной панели автомобиля. Сделать запись в дневнике, в календаре или создать заметку в смартфоне. Можно написать всего одно слово — «дыши», «отпусти» или «терпение» — либо целую фразу, например «Сделай паузу» или «Забота и сострадание». Еще один вариант — наклеить яркий стикер на ремешок наручных часов, заднюю панель смартфона или экран компьютера. Каждый раз, когда мы будем пользоваться этими устройствами, стикер будет напоминать о новой модели поведения.

Записи

Можно записывать, как вы вели себя в течение дня, отмечая, когда и где вам удалось придерживаться новой

модели поведения и каких преимуществ вы достигли. Кроме того, отмечайте возвращение к старой модели поведения и какой была расплата за это. Для этих целей подойдет как традиционный дневник или блокнот, так и компьютер.

Вознаграждение

Когда мы пробуем новую модель поведения и действуем в соответствии со своими ценностями, то в любом случае наши старания будут вознаграждены. Но мы можем укрепить эту привычку с помощью системы поощрений. Например, доброжелательно скажите себе: «Молодец! Тебе это удалось!» Еще один способ — поделиться успехом с близким человеком, который, как вы знаете, отреагирует положительно. Но, возможно, вам больше по душе материальные вознаграждения. Например, если в течение недели вы успешно следуете новой модели поведения, то получаете что-то приятное: идете на сеанс массажа или покупаете себе книгу.

Повседневные дела

Если вы каждое утро начинаете с зарядки или занятий йогой, со временем такое поведение становится для вас естественным. Вам не приходится напрягаться, чтобы помнить об этом. Действие требует меньше самоконтроля и становится частью вашей повседневной жизни. Поэкспериментируйте. Попробуйте сделать новые

модели поведения частью ваших обычных дел. Например, приехав с работы на автомобиле, вы можете каждый вечер задерживаться в машине на две минуты, чтобы «бросить якорь» и подумать о том, какими ценностями хотите руководствоваться, когда перешагнете порог дома.

Напарник

И учиться, и заниматься спортом легче, когда у вас есть напарник. Общество «Анонимные алкоголики» дает каждому участнику наставника, который помогает не сорваться, когда наступят тяжелые времена. Есть ли в вашем окружении добрый, заботливый и способный подбодрить человек, который поддержит вас, пока вы будете привыкать к новым моделям поведения? Возможно, вы будете регулярно встречаться с ним и рассказывать, как у вас идут дела (и это может быть вашим «вознаграждением»). Или отправлять ему письма по электронной почте. Или использовать его в качестве «стикера»: попросите напоминать вам о новой модели поведения в те моменты, когда это необходимо. Например, скажите ему: «Ты можешь напоминать мне, что пора “бросить якорь”, как только я повышу голос?»

Анализ

Регулярно анализируйте свое поведение и его воздействие на вашу жизнь. Вы можете вести записи («Записи») или обсуждать свой прогресс с кем-то («Напарник»).

Стоит превратить эту процедуру в ежедневное упражнение — выполняйте его перед сном или когда проснулись. В течение нескольких минут подумайте над ответами на вопросы: «Как у меня идут дела?», «Что мне помогает?», «Что мне не помогает?», «На чем сфокусироваться, что делать реже, а что — по-другому?».

Анализируйте также свое поведение в те моменты, когда возвращаетесь к прежним моделям. Отмечайте, какие триггеры его запускают, чего это вам стоит, обостряются ли ваши страдания, когда это происходит. Но не нужно заниматься самокритикой! Вы беспристрастно анализируете, какими последствиями для здоровья и хорошего самочувствия чревато возвращение к прежним привычкам. Осознав это, вы получите стимул переключиться на новые модели.

Преобразования

Чаще всего мы можем преобразовать окружающую среду, чтобы новые модели поведения легко прижились и нам было бы легче их придерживаться. Например, если ваша цель — здоровое питание, то можно навести порядок на кухне: избавиться от вредных продуктов или спрятать их подальше и пополнить запасы в холодильнике и кладовой чем-то полезным. Если вы хотите ходить в спортзал по утрам, можно заранее сложить все необходимое в спортивную сумку и поставить ее рядом с кроватью или на другом видном месте, чтобы вы прямо с утра были готовы к тренировке. (И разумеется, сумка будет напоминанием.)

Вот они, ваши семь факторов. Проявите фантазию, поэкспериментируйте с ними, сочетайте и смешивайте их и в результате получите собственный рецепт долгосрочных изменений. Удачи!

Возвращение к старым привычкам

Автор утверждения «Практика ведет к совершенству» ошибался. Ничего совершенного не бывает. Практика поможет сделать вашу жизнь лучше, но не избавит от всех видов саморазрушительного поведения. И вы, и я, и все остальные жители этой планеты будем продолжать ошибаться, попадать впросак и иногда возвращаться к старым моделям поведения. Это станет случаться снова и снова, снова и снова. Именно потому, что людям свойственно часто ошибаться, я люблю задавать своим клиентам два вопроса.

1. Что вы скажете или сделаете, когда снова допустите оплошность, чтобы более эффективно справиться с ситуацией?
2. Причинив боль себе или окружающим, что вы сделаете, чтобы загладить вину и возместить ущерб?

Прежде чем давать ответы на эти вопросы, вспомните о своих ценностях и подумайте, каким человеком вы хотите быть. Если вы окажетесь способны действовать осознанно и руководствоваться своими ценностями, что вы скажете и сделаете, когда заметите, что допустили

промах? Сможете ли простить себя, отпустить ситуацию и двигаться дальше? Найдете ли место для болезненных эмоций, сможете ли отцепиться от бесполезных мыслей, быть доброжелательным по отношению к себе, конструктивно решать проблемы и продолжать жить дальше, вместо того чтобы погрязнуть в самообвинениях?

Обратите внимание: это не значит, что вы сдаетесь. Вы просто реально смотрите на вещи. Чем больше вы будете практиковаться, тем больше начнете ориентироваться на свои ценности, жить полноценно, прощать себя и сострадать себе, отцепляться от неэффективных мыслей, освобождать место для неприятных чувств. Чем больше практики — тем лучше будущее. Но в то же время мы должны отделаться от нереалистичных ожиданий и позволить себе быть неидеальными. Правда жизни в том, что мы не всегда будем выбирать оптимальный вариант. Мы не станем святыми или супергероями. Мы всего лишь люди, а значит, мы несовершенны. Как бы хорошо мы не овладели приемами терапии принятия и ответственности, даже если они станут нашей второй натурой, иногда мы будем забывать о них и возвращаться к старым моделям поведения.

Именно поэтому при работе с клиентами я всегда упоминаю о рецидиве. Я говорю примерно так: «Что ж, вы дали себе обещание, что отныне, вместо того чтобы орать на партнера и на детей, вы будете спокойно и терпеливо объяснять причины недовольства. Я уверен, что сейчас вы абсолютно искренни и полны решимости работать в этом направлении. Но хочу задать вам вопрос:

какова вероятность, что вы никогда больше не повысите голос на близких?» Моя цель при этом — не подорвать мотивацию человека, а вернуть его к реальности. Я обнаружил, что большинству людей импонирует такая честность, и они перестают цепляться за мысль «Ты должен быть идеальным».

Подводя итог, могу сказать: преобразования даются тяжело. Они нам по плечу, *но* это нелегко. Настройтесь на успех. Двигайтесь маленькими шагами, кладите по одному кирпичику за раз. А когда вернетесь к старым моделям поведения (а вы обязательно к ним вернетесь), «бросьте якорь», признайте свою боль и будьте к себе доброжелательны.

Часть 3

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЖИЗНИ

Глава 19

Жизнь — это сцена

Скажи мне, что ты собираешься делать со своей единственной, неистовой и бесценной жизнью?

Мэри Оливер

Однажды я слышал, как один комик сказал слишком шумному зрителю: «Это ж надо, из двухсот миллионов сперматозоидов до финиша добежал именно ты!» Если посмотреть с этой точки зрения — что только у одного из двухсот миллионов сперматозоидов есть шанс оплодотворить яйцеклетку, — похоже, нам жутко повезло, что мы появились на свет. Если расширить перспективу еще

больше и подумать о том, что ваши родители должны были встретиться, как и их родители, — и так далее и так далее — ваше существование вообще покажется чудом. Другими словами, жизнь — это великая привилегия.

Привилегия — это преимущество, которым наделяют отдельного человека или группу людей. Преимущество создает для нас благоприятные условия или предоставляет ценную возможность. Все мы члены одной группы, которую ученые называют «человек разумный». Тот факт, что мы живы, когда столько представителей нашего вида мертвы, означает, что у нас есть преимущество. Она дает нам ценную возможность взаимодействовать, проявлять заботу, делать свой вклад, любить, расти и развиваться. Если вы рассматриваете жизнь как привилегию, то ухватитесь за эту возможность, цените и используйте ее и наслаждайтесь результатами своего труда. В седьмой главе я упоминал: когда приходится сталкиваться со смертью, многих из нас потом мучают плохие предчувствия. Мы ясно осознаем, что смерть никого не минует, в результате начинаем тревожиться, чувствуем себя уязвимыми и незащищенными. Но если не отмахиваться от этих мыслей, а присмотреться к ним повнимательнее, мы обнаружим, что у сознания есть важное сообщение. Оно напоминает, что жизнь бесценна, а мы все уязвимы. Никто не знает, сколько ему осталось жить, поэтому необходимо плодотворно использовать отведенное нам время. Прожить свою единственную, неистовую и бесценную жизнь на полную катушку.

Легко сказать, но как же это сделать? Если вы применяете приемы, о которых я рассказал в этой книге,

то направление уже верное. Представьте, что жизнь — сцена, и на этой сцене все ваши мысли, эмоции, воспоминания, ощущения, побуждения, а также все, что вы можете увидеть, услышать, потрогать, попробовать на вкус и понюхать. Ситуация на сцене постоянно меняется. А часть вас может отстраниться и наблюдать: либо обратить внимание на детали, либо охватить взглядом полную картину, либо приглушить свет, либо включить все софиты.

Для этой части вас в нашем языке нет подходящего слова. Когда я в поэтическом настроении, я называю ее «наблюдающее “я”». Но чаще всего я использую фразу «та часть вас, которая все замечает». Именно она подключается, когда вы практикуете осознанность (упражнение, с которым вы познакомились в этой книге): обращаете внимание на свои мысли, чувства, ощущения в теле, действия, окружающий мир. Эта часть всегда внутри вас и готова в любой момент обратить пристальное внимание на то, что происходит на сцене. А ситуация там постоянно меняется и никогда не повторяется. Иногда там царят радость и удовольствие, на смену которым приходят боль и невзгоды.

Когда случается что-то плохое, в свете софитов оказывается наша боль, а вся остальная сцена отступает в темноту. Именно поэтому кажется, что жизнь состоит из сплошных страданий. Но представьте, будто мы осветили всю сцену, включили верхний свет. Вообразите, что мы видим как боль, так и все остальное, что нас окружает. (Неважно, насколько сильны наши страдания, масштаб жизни куда больше.) А если, расширив границы, мы обнаружим, что не все сферы жизни затронуты нашим горем?

Вдруг мы найдем что-то ценное? Может быть, нас ждет сокровенная находка, которая позволит наполнить жизнь смыслом даже в момент сильных страданий?

Разумеется, наше сознание твердит: «Пока не решена эта проблема (не пережита утрата), все остальное не имеет значения». Или: «Без этого, этого и этого моя жизнь пуста и бессмысленна». Или: «Все остальное меня не интересует». Если мы попадемся на крючок таких мыслей, то окажемся в психологическом тумане и начнем спотыкаться и задыхаться. Если же хотим четко видеть, что происходит вокруг, можно «бросить якорь», вернуться в настоящее, отцепиться от навязчивых мыслей, практиковать осознанность и замечать, что у жизни есть не только боль, но и множество других граней.

Что случится, если вы начнете замечать все то, что большинство людей воспринимает как должное? И не только замечать, но и быть благодарными, ценить и наслаждаться? Прямо сейчас подумайте о том, какое это сокровище — способность дышать, видеть, слышать, иметь руки и ноги. Поблагодарите судьбу за возможность общаться с друзьями, родными или соседями. Приходилось ли вам прогуливаться и наслаждаться красотой природы вокруг? Было ли вам приятно вдыхать свежий воздух, ощущать тепло огня или ложиться в удобную кровать? Или, может быть, вы смаковали домашнюю еду, свежеиспеченный хлеб либо наслаждались каждой минутой, принимая горячий душ? Или ощущали блаженство от объятий и поцелуев, с удовольствием смотрели фильм, наблюдали за закатом, любовались цветами, ребенком или животным?

Вы можете мне возразить: «Расс, это все, конечно, замечательно. Но как насчет тех, кто попал в ужасную ситуацию? До того ли им?»

Отвечу так: сначала главное. Когда судьба наносит жестокий удар, прежде всего нужно «бросить якорь» и быть к себе доброжелательным. Затем надо занять определенную позицию: если мы не хотим или не способны уйти, необходимо изменить то, что можно изменить, принять то, что изменить нельзя, и жить, опираясь на свои ценности. Если мы сделали эти шаги, а ситуация по-прежнему остается ужасной, то да, довольно сложно быть за что-то благодарным, наслаждаться и ценить жизнь. Сложно, но не невозможно.

Например, в биографии Нельсона Манделы «Долгий путь к свободе»* описывается, как в течение многих лет, проведенных в тюрьме, он наслаждался утренней прогулкой, когда заключенных вели в карьер. Вдыхал свежий морской бриз и любовался красотой природы. Или возьмем, допустим, Примо Леви, итальянского еврея, которого в последний год Второй мировой войны отправили в концентрационный лагерь Освенцим. В своей трогающей до глубины души книге «Человек ли это?»** он описывает свою изнурительную работу. Изо дня в день он трудился на улице в тонкой одежде — а зимы в Польше суровые. Но как только наступила весна, Примо сумел

---

* Батлер-Боудон Т. Долгий путь к свободе. Нельсон Мандела / пер. с англ. О. О. Вяризовой. — М. : Эксмо, 2020.

** Леви П. Человек ли это? / пер. с ит. Е. Б. Дмитриевой. — М. : Текст, 2021.

порадоваться теплому солнцу. А Виктор Франкл, еще один узник Освенцима? В своей книге «Сказать жизни “Да!”: психолог в концлагере»* он описывает, что, даже оказавшись в столь ужасном месте, сумел сохранить нежные воспоминания о своей жене и о их жизни до того, как она приняла столь ужасный оборот.

Обратите внимание, я *не предлагаю* отвлекаться или притворяться, будто у вас все хорошо. И *не говорю*, что нужно не замечать на сцене жизни то, что нам не нравится. *Не призываю* вас мыслить позитивно и говорить себе, что все к лучшему. (Вы можете попробовать и эти стратегии, но большинство людей не находят их особенно эффективными — по крайней мере, в долгосрочном периоде.) И уж точно такой подход не избавит вас от боли и не заставит чувствовать себя счастливее.

Я *предлагаю* следующее: осветите *всю* сцену. Признайте, что есть трудности, неприятные мысли и чувства. *Но также нужно отметить* и те удовольствия, которые можно получать от жизни. Давайте оценим эту великую привилегию — возможность жить, наблюдать за этим уникальным представлением и обнаружить в ходе него что-то ценное для себя.

Разумеется, проще сказать, чем сделать, — как и многое, о чем говорится в этой книге. Почему? Потому что человек устроен так, что концентрируется на том, *чего*

* Франкл В. Сказать жизни “Да!”»: психолог в концлагере / пер. с нем. Д. Орловой, Д. Леонтьева. — М. : Альпина нон-фикшн, 2018.

у него нет, на том, *что недостаточно хорошо*, и на том, что необходимо исправить, решить или изменить. Только тогда он может наслаждаться жизнью. Когда кто-нибудь говорит о необходимости ценить то, что имеем, наш разум относится к этому скептически. Так что, если сознание сейчас начало протестовать, отнеситесь к нему как к посетителю кафе, который громко что-то вещает в дальнем углу: пусть говорит, но не зацикливайтесь на его словах и не ввязывайтесь в споры. Лучше давайте подумаем вот о чем: как *научиться* ценить то, что имеешь?

Искусство ценить

На самом деле это достаточно просто. Нужен лишь особый подход: открытость и любознательность. Давайте попробуем прямо сейчас. Пока читаете это предложение, обратите внимание на то, как ваши глаза бегают по странице, как они перемещаются от слова к слову без каких-либо сознательных усилий с вашей стороны и двигаются ровно с такой скоростью, чтобы вы успевали воспринимать информацию.

Теперь представьте себе, как сложно бы вам приходилось, останься вы без зрения. Насколько остро вы ощущали бы эту потерю? Представьте, что больше не можете читать книги, смотреть фильмы, угадывать эмоции родных по выражению их лица, видеть себя в зеркале, наблюдать за закатом или водить автомобиль.

Пять вещей

Дочитав этот абзац до конца, сделайте паузу, оглянитесь вокруг и отметьте — *сознательно отметьте* — пять вещей, которые вы видите. На несколько секунд задержите взгляд на каждом из предметов, оценивая его форму, цвет и фактуру, словно любопытный ребенок, который никогда раньше такого не видел. Отметьте, есть ли какие-то узоры на поверхности предмета, как он отражает свет и отбрасывает тень. Обратите внимание на его контуры, очертания, движется ли выбранный объект или находится в состоянии покоя. Будьте открыты и готовы узнать что-то новое, даже если разум внушает вам, что это скучно.

Когда закончите упражнение, подумайте о том, насколько зрение обогащает вашу жизнь, оцените этот дар. А если бы вы были слепы? Насколько бы вам не хватало способности видеть?

Это небольшое упражнение позволяет тренировать два важных навыка осознанного подхода: вовлечение и наслаждение. Когда мы открываемся и обращаем внимание на что-то с любопытством ребенка, мы *вовлекаемся* в то, что делаем. Другими словами, получаем более глубокий опыт. Когда мы говорим спасибо своим глазам и зрению, этому чуду, которым нас наделила природа, внутри просыпается чувство благодарности и удовлетворения. Другими словами, мы начинаем *ценить* жизнь.

Будьте благодарны своим рукам

Теперь, продолжая чтение, оцените, как ваши руки без особых усилий держат эту книгу. Когда закончите читать абзац, возьмите томик, повертите его в руках, слегка подбросьте и поймайте. Поиграйте с книгой — можно перекладывать ее из одной руки в другую, пролистать страницы, поднять, отпустить и поймать, не дав упасть. Когда вы будете это делать, обращайте внимание на то, как двигаются ваши руки. Проявите искреннее любопытство, отметьте, что они сами знают, что делать, понаблюдайте, как согласованно двигаются ваши пальцы. Будьте открыты и готовы узнать что-то новое, даже если у вас нет желания делать это.

Не удивительное ли это явление — ваши руки? Насколько сложнее была бы жизнь без них? Когда дочитаете абзац, позвольте рукам сделать что-то приятное для вас: погладьте себя по голове, помассируйте виски, веки или плечи. Продолжайте делать это в течение примерно минуты, проявите детское любопытство, будьте открыты. Наблюдайте за тем, как двигаются ваши руки, какие ощущения возникают, как реагирует тело.

Закончив, оцените, насколько обогатилась ваша жизнь благодаря рукам, сколько всего вы можете с их помощью делать. Попробуйте выполнить другое упражнение, где основное внимание уделяется дыханию.

Будьте благодарны своему дыханию

Теперь, продолжая читать, замедлите дыхание. Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов, опустите плечи. Оцените возможность просто дышать, подумайте о том, какую роль в вашей жизни играют легкие, помогая вам хорошо себя чувствовать, насколько вы на них полагаетесь. Миллионы людей во всем мире страдают от сердечных и легочных заболеваний, которые существенно затрудняют дыхание. Если вы сталкивались с пневмонией или астмой, то знаете, какие страшные ощущения при этом возникают. Возможно, вы навещали в больнице или доме престарелых человека, страдающего от серьезного сердечного или легочного заболевания. В этом случае легкие наполняются водой, и дышать можно только через кислородную маску. Представьте, что оказались на месте такого больного и вспоминаете времена, когда ваши легкие отлично работали. Какой же простой тогда была жизнь! Можем ли мы рассчитывать, что легкие и дыхание будут верно служить нам? А ведь мы воспринимаем их как должное. Понаблюдайте, как работают ваши легкие и как ритмично вы дышите: вдох и выдох, вдох и выдох. Поблагодарите жизнь за эту способность.

Если в течение дня мы будем думать о тех дарах, которыми нас наградила природа, то испытаем глубокое чувство удовлетворения. Это упражнение можно выполнять в любое время и в любом месте. Сделайте паузу

на несколько секунд, откройтесь, проявите любопытство и понаблюдайте, что видите, слышите, можете потрогать, попробовать на вкус или понюхать. Отметьте улыбку на лице любимого человека, посмотрите на пылинки, танцующие в солнечном луче, понаблюдайте за тем, как воздух наполняет легкие и выходит из них, прислушайтесь к звукам детского смеха, втяните носом запах свежесваренного кофе, попробуйте на вкус бутерброд с маслом.

Я вовсе не говорю о том, что так вы решите все свои проблемы, и не прошу притворяться, что у вас все в ажуре и нет никаких потребностей или желаний. Цель данного упражнения — повысить наш уровень удовлетворенности жизнью. Обнаружить что-то ценное — это иное психологическое состояние. Оно отличается от нашей автоматической установки концентрироваться на том, чего не хватает, быть недовольными и стремиться ликвидировать разрыв между желаемым и реальностью.

Итак, когда в следующий раз решите выпить воды, не спешите и насладитесь первым глотком. Подержите воду во рту, отметьте, что ощущение сухости исчезло.

Когда отправитесь на прогулку, обратите внимание, как ритмично двигаются ваши ноги, какие они сильные, как скоординированы их движения. Поблагодарите их за работу, которую они выполняют, перенося вас из одного места в другое.

Когда в следующий раз приступите к еде, насладитесь первым кусочком. Подивитесь тому, какой невероятной способностью обладает ваш язык — чувствовать вкус,

какую работу выполняют зубы, перетирая пищу, как сокращается горло, помогая вам глотать.

Все мы привыкли принимать жизнь как должное или забывать о том, какое это чудо, когда на нас обрушиваются несчастья. Но так не должно быть. Не стоит ждать, пока вы начнете умирать от жажды, чтобы оценить простое удовольствие от воды. Чтобы испытать благодарность за то, что ноги позволяют нам передвигаться, не нужно ждать, пока они откажут. Равно как и стоит ценить свое зрение и слух, не дожидаясь, пока вы их лишитесь. За все эти сокровища мы можем поблагодарить жизнь прямо здесь и сейчас.

Глава 20

Полноценная жизнь

Представьте себе, что находитесь в уютном прохладном номере отеля. Вы выглядываете в окно и замираете в восхищении, видя девственный пляж с белым песком и голубой океан до самого горизонта. Волны сверкают на солнце, а пальмы слегка раскачиваются на ветру. Невероятная панорама. Но вам не слышно шума прибоя. Вы не ощущаете, как солнечные лучи и бриз ласкают лицо. Не можете вдохнуть свежий морской воздух. Вы живете лишь наполовину, что-то чувствуете, но многое вам неподвластно.

Теперь вообразите, что вышли из комнаты на балкон и в ту же минуту ощутили, что живете по-настоящему. Солнце ласкает кожу, ветер нежно играет волосами,

а свежий соленый воздух наполняет легкие. Вот что значит жить полной жизнью, видеть ее во всех красках, вкушать и наслаждаться текущим моментом. В книге мы уже говорили об осознанности как о средстве для борьбы с болью: «бросить якорь», освободить место для болезненных эмоций, отцепиться от неприятных мыслей и так далее. Теперь же познакомимся с другой стороной осознанности: используем ее, чтобы жить полноценно и не принимать все как должное.

Заинтересованность

Заинтересованность возникает естественным образом. Когда мы встречаем человека, которым восхищаемся или которого находим привлекательным, разумеется, мы выражаем свою вовлеченность. Мы сосредоточиваем на нем все внимание, ловим каждое слово. Если мы говорим, что у человека есть харизма или что он интересный, это означает, что он легко притягивает наше внимание. А как же друзья, члены семьи, коллеги, с которыми мы общаемся постоянно? Не воспринимаем ли мы их как должное, не слушаем ли вполуха? Иногда мы даже жалуемся, как тяжело нам с ними, когда они начинают разглагольствовать на какую-то тему, и называем их скучными.

Аналогичным образом мы уделяем все свое внимание первой ложке вкусного блюда, которое пробуем в ресторане, первым ноткам приятного нового аромата или первым секундам появления красочной радуги в небе. Но вскоре наше внимание переключается. Проглотив

три-четыре ложки блюда, мы уже не обращаем внимания на оттенки вкуса. Мы все еще едим, но не наслаждаемся, не дразним рецепторы и не исследуем текстуру. Мы поглощаем пищу на автопилоте, куда больше сосредоточиваясь на разговоре с собеседником, чем на ощущениях во рту. Что же касается приятного аромата, через пару минут он отходит на задний план, и мы уже его не замечаем.

Давайте прямо сейчас проявим заинтересованность. Сделайте упражнение, которое найдете ниже. Выполняйте каждый шаг в течение пяти-десяти секунд, потом переходите к следующему.

Осознанно наблюдайте за звуками

Сосредоточьте внимание на слухе, в течение нескольких минут отмечайте, что вы слышите.

Обратите внимание, какие звуки издаете вы сами (например, когда ваше тело меняет позу на стуле или когда вы дышите).

Расширьте границы слуха, наблюдайте за доносящимися звуками.

Постепенно расширяйте границы слуха, пока не услышите даже звуки, доносящиеся издалека, — шум ветра или проезжающих автомобилей.

Поместите себя в центр этого смешения звуков, отмечайте разнообразие их характера: вибрации, пульсацию, ритм.

Обратите внимание, какие звуки вы перестали слышать, а какие возникли. Возможно, вы слышите

какие-то непрерывные звуки — гудение проводов или шум фена. Представьте, что это удивительной красоты музыка, обратите внимание на тональность, громкость, тембр.

Внимательно вслушайтесь в этот шум, осознайте, что это не один звук. У него много слоев, ритмов и циклов.

Теперь понаблюдайте за тем, какие картинки и слова пытается подобрать ваше сознание к этим звукам.

Что вы можете сказать, выполнив упражнение? Смогли ли вы полностью сконцентрироваться на звуках или сознание пыталось отвлечь вас от поставленной задачи? Второй вариант более распространен. Обычно разум вмешивается, говоря: «Это скучно», «Я не могу выполнить упражнение», «А можно я пропущу? Мне это не нужно» или «Что там у нас на ужин?» Возможно, сознание сопровождает звуки, которые вы слышите, картинками: показывает вам людей, автомобили, птиц или бушующую стихию. Или заставляет вас анализировать: «Интересно, откуда этот звук?» Или требует, чтобы вы определили и назвали источник звука: «Это проехал грузовик». Возможно, разум возвращает вас к реальности и заставляет переживать по поводу текущих проблем, сосредоточиться на своем плохом самочувствии или думать о том, чем это упражнение может вам помочь. Чем бы ни было занято сознание, это нормально: просто обратите внимание на его реакцию и позвольте ему вести себя так, как оно хочет.

Лиза и лягушки

— Я больше не могу! — заявила Лиза. — Если еще одну ночь мне придется слушать этих проклятых лягушек, я сойду с ума, честное слово!

Неделю назад женщина переехала в чудесный новый дом. К сожалению, у ее соседа на заднем дворе оказался большой пруд, где нашла пристанище семья необычайно громогласных лягушек. Лиза сообщила, что земноводные издавали такие звуки, будто кто-то ударяет двумя деревянными чурками друг о друга. И это продолжалось всю ночь. Женщину очень раздражал шум, она часами не могла заснуть. Попробовала использовать беруши, но это не помогло. Лиза даже задумалась о том (как она призналась с виноватым видом), чтобы отравить лягушек.

Мы выполнили упражнение «Осознанно наблюдайте за звуками». В конце я попросил женщину сосредоточить внимание на жужжании газонокосилки (через дорогу от нас кто-то стриг газон) — весьма громком и раздражающем. Я велел женщине полностью сконцентрироваться на этом звуке. Пусть сознание болтает на заднем фоне, словно радио в соседней комнате, Лиза должна слушать только газонокосилку и с любопытством отмечать, из каких элементов состоит ее гудение: ритмы, вибрации, высокие и низкие ноты, изменение высоты и громкости звука. Ей нужно было представить, будто она слушает голос знаменитого певца. Позже женщина сказала, что довольно быстро звук перестал быть раздражающим и стал представлять для нее интерес. Удивительно, она слышала жужжание газонокосилки сотни

раз, но никогда не осознавала, насколько многослоен этот шум. Я попросил Лизу снова выполнить это упражнение, когда она будет ложиться спать, и насладиться звуком кваканья лягушек. Через неделю с широкой улыбкой женщина сообщила мне, что выполняла упражнение ежедневно и теперь ей нравится лягушачий концерт. Она находит кваканье расслабляющим и успокаивающим, и хор земноводных даже помогает ей уснуть!

Не хочу, чтобы у вас появились завышенные ожидания: подобные упражнения не всегда приводят к столь разительным переменам, особенно когда мы только начинаем выполнять их, а наши навыки осознанности не сильно развиты. Кроме того, не стоит забывать, что нам сложно долго находиться в сосредоточенном состоянии, потому что сознание умело отвлекает нас. Но предлагаю вам попробовать два простых и коротких упражнения, которые вы легко встроите в ежедневное расписание.

Осознанно наблюдайте за людьми

Каждый день выбирайте какого-нибудь человека и наблюдайте за его лицом так, словно никогда не видели его раньше. Отмечайте, какого цвета у него глаза, какие зубы и волосы, манеру речи, есть ли морщинки на коже. Наблюдайте за тем, как этот человек двигается, какая у него походка, выражение лица, язык тела и тон голоса. Попробуйте угадать, что он испытывает, настроиться на его эмоции. Когда он говорит с вами, сосредоточьте

все внимание на этом разговоре, словно это самый замечательный оратор из тех, что вы встречали и вам пришлось заплатить миллион долларов за возможность послушать его. (Подсказка: накануне вечером определите, за кем будете наблюдать, и утром первым делом напомните себе, кого вы выбрали. Это поможет сосредоточиться.) Очень важно отметить, к каким результатам приведет осознанное наблюдение.

Осознанно наблюдайте за удовольствиями

Ежедневно выбирайте что-нибудь простое — в идеале самое обычное, что можете делать на автопилоте, — и проверьте, удастся ли насладиться этим до последней минуты. Выбирайте, на чем сосредоточиться: как вы обнимаете любимого человека, гладите кота, выгуливаете собаку, играете с детьми, выпиваете стакан прохладной воды или чашку горячего чая, съедаете обед или ужин, слушаете любимую музыку, принимаете горячую ванну или душ, гуляете в парке. (Только не пытайтесь выполнить это упражнение, когда делаете что-то интеллектуальное: читаете, решаете судоку или кроссворд, играете в шахматы или собираете пазл.) Занимаясь чем-то приятным, подключите все пять органов чувств. Отметьте, что вы слышите, видите, осязаете, какие запахи и вкусы чувствуете. Наслаждайтесь всеми гранями ощущений.

Разумеется, существует огромное количество практик, которые помогают развить способность воодушевляться и получать удовольствие. Почему бы вам не изобрести собственную процедуру? Для начала нужно выбрать что-то — объект, вид занятий или событие — и отнестись к нему с любопытством, полностью посвятить ему свое внимание. Подключите все органы чувств. И одновременно оценивайте, как то, что вы выбрали, помогает сделать вашу жизнь полноценной.

Помните об истории «Я недостаточно хорош», она всегда звучит где-то на заднем фоне. Если вы зациклитесь на ней — считайте, что сели на экспресс, который доставит вас в ад. Вы только что наслаждались текущим моментом — и вот вы уже где-то глубоко под землей. К счастью, есть и экспресс на небеса. Когда мы отцепляемся от неэффективных мыслей, освобождаем место для неприятных эмоций, «бросаем якорь» и укрепляемся в настоящем, мы поднимаемся из темных глубин на свет. А сделав еще один шаг вперед и научившись ценить то, что имеем, мы обнаруживаем, что реальность изменилась. Боль не исчезла, но уже не приковывает к себе все наше внимание. Так, признавая свою потерю, мы способны замечать и ценить то, что имеем.

Глава 21

Радость и печаль

Когда у одной из моих клиенток, Хлои, диагностировали рак груди, она присоединилась к так называемой группе поддержки. Она надеялась встретить понимающих и сочувствующих людей, которые не закрывали бы глаза на реальность, признавая, насколько болезненно и страшно столкнуться с подобным заболеванием, и смогли бы искренне поддержать и подбодрить. Но женщина обнаружила, что группа представляла собой, как она выразилась, «скопище позитивно мыслящих фанатиков». Эти люди не хотели признавать, что Хлоя испытывает боль и страх. Они внушали ей, что нужно мыслить позитивно и воспринимать рак как «дар». Они говорили, что

Хлоя должна чувствовать себя счастливицей, потому что болезнь дала ей шанс «очнуться» и начать ценить жизнь, узнать что-то новое, научиться развиваться и любить.

Я полностью поддерживаю рост и развитие — собственно, моя книга посвящена тому, чтобы очнуться и начать ценить жизнь. Но рассматривать рак как дар и считать себя счастливчиком, что заболел им, — это совсем другое дело. Попробуйте заменить слово «рак» на «смерть ребенка», «пожар, уничтоживший ваш дом», «сексуальное насилие», «жизнь в лагере беженцев» или «потерю конечности». Разве не бездушно считать подобные происшествия даром, да еще и говорить людям, что они счастливчики, раз с ними произошло подобное? Такой подход весьма далек от заботы и сочувствия.

У каждого человека полно возможностей расти, развиваться, встрепенуться и начать ценить жизнь. И совсем необязательно, чтобы случилось что-то страшное. Если же судьба наносит удар, я за то, чтобы извлекать из этого урок и развиваться. Только не нужно притворяться, что все прекрасно и вам очень повезло столкнуться с бедой.

Надо сказать, иногда вам будут встречаться люди, которые утверждают, что болезнь, травма или близкое знакомство со смертью — это «лучшее, что с ними случалось», потому что в результате их жизнь изменилась в хорошую сторону. Я встречал парочку подобных людей и еще о нескольких читал. Те, кто искренне верит в это, способны вдохновлять. Но таких персонажей очень мало, и большинство из нас никогда не сможет смотреть

на мир так же, как они. Почему бы нам не быть честными с собой? Когда случается что-то плохое, давайте признаем, что нам больно, и будем добры к себе. И только после этого можно думать о том, какие уроки стоит извлечь из горького опыта и что поможет нам развиваться.

Итак, если вы *признали* свою боль, проявили доброжелательность к себе, сделали все, чтобы исправить ситуацию, *пора* задать себе несколько вопросов. Разумеется, вы не просили судьбу, чтобы она угостила вас неприятностями, она сделала это без вашего согласия. Но раз уж это *случилось*, полезно спросить себя следующее.

- Какие уроки я могу извлечь из этого опыта и использовать для дальнейшего развития?
- Над какими личными качествами я могу поработать?
- Какие практические навыки я могу освоить или усовершенствовать?
- Какие сильные стороны можно развить?
- Над какими отношениями я могу поработать?

Любые жизненные неприятности открывают перед нами возможности для роста. Мы *не искали* беды, но, если не воспользоваться возможностью, жизнь, несомненно, станет хуже. Почему бы не принять ситуацию и не извлечь из нее максимальную пользу? Поработайте над развитием таких навыков, как осознанность и самосострадание, вспомните о своих ценностях и действуйте целенаправленно.

Прелесть жизни отчасти заключается в том, что она *дает* нам возможность расти и развиваться; мы вольны воспользоваться ей в любом месте и в любое время вплоть до последнего вздоха. Давайте проявим любознательность: как в ответ на жизненные неприятности мы можем сделать жизнь более полноценной? Возможно, мы способны стать терпеливее или смелее? Или поработать над способностью сопереживать, быть настойчивым или прощать?

Слышали ли вы одно старое выражение: «Когда ученик готов, приходит учитель»? Раньше я морщился, если слышал эту фразу. Мне казалось, что это лишь громкие слова каких-то религиозных фанатиков. Я представлял это так: как только ты будешь готов к просветлению, тут же неизвестно откуда материализуется какой-нибудь гуру. Но сейчас я думаю по-другому. Мне кажется, смысл вот в чем: если мы готовы учиться, то будем использовать для этого любую возможность. Неважно, насколько нам больно или страшно, — из любой ситуации можно извлечь урок.

Теперь представьте себе следующее. Я говорю вам: «У меня кое-что есть». И достаю маленькую серебряную коробочку с красной кнопкой на крышке. «Это удивительное устройство, — продолжаю я. — Стоит нажать на эту красную кнопку, и ваши страх, гнев, грусть, чувство вины или одиночества немедленно исчезнут. Как и болезненные воспоминания. Вам больше никогда не будет больно. Есть лишь один побочный эффект: как только вы нажмете на кнопку, вам не будет дела ни до кого и ни до чего. Вам станет наплевать на друзей, партнера, семью. Вам будет все равно, счастливы они или несчастны, живы или

умерли. Вас не будут волновать ни карьера, ни ваш дом, ни соседи, ни обстановка в стране или на планете. Что бы ни случилось, вы останетесь равнодушны. У вас не будет ни целей, ни желаний, ни стремлений. Жизнь станет бесцельной и бессмысленной, потому что вам ни до чего не будет дела. Зато и боли больше не будет».

Нажали бы вы на кнопку?

Такова жизнь. Если нам что-то или кто-то небезразличен, рано или поздно мы столкнемся с несоответствием своих желаний и реальности. И чем шире пропасть, тем сильнее боль. *То, что действительно важно для нас, приносит боль.*

Можем ли мы освободить место для этих болезненных эмоций и рассматривать их как ценную часть себя? Способны ли оценить то важное послание, которое они хотят передать: что мы живы, что у нас есть сердце, что нам не все равно?

А что, если воспринимать боль как ключ к сердцам других людей? Боль стирает границы и объединяет людей, потому что никто не защищен от страданий. Лишь познав боль, мы способны понять тех, кому тоже плохо. Только в таком случае мы искренне способны к состраданию. Можем ли мы понять, что боль позволяет выстраивать значимые отношения, *сочувствовать* другим людям, *заботиться* о них и быть *доброжелательными*?

Эмоции — такая же часть организма, как руки или ноги. Неужели нам нужно прятаться или сбегать от них? Если мы порежем либо сломаем руку или в рану попадет инфекция, мы, разумеется, будем испытывать боль.

Но из-за этого мы не начинаем воевать со своими конечностями и не хотим, чтобы их у нас не было. Мы ценим их за то, что они обогащают нашу жизнь.

Теперь давайте вернемся к той части нас, которой не все равно. Способны ли мы ценить ее и быть благодарными за то, что она привносит в нашу жизнь? Конечно, если бы нам не было ни до чего дела, то не было бы и боли, но тогда мы не испытывали бы радость, любовь, не были бы способны смеяться. Мы жили бы как зомби, ничто не имело бы смысла. Люди не испытывали бы разочарования или досады, равно как и чувства удовлетворения. Способность переживать наполняет нашу жизнь смыслом: мы завязываем значимые отношения, мотивируем себя, находим что-то ценное в жизни и наслаждаемся этим. Так способны ли мы быть благодарными за это, несмотря на то что приходится испытать так много боли?

Давайте подумаем о возможности *испытывать* эмоции. Разве это не замечательно, что мозг обладает столь удивительной способностью воспринимать электрохимические импульсы, поступающие из разных участков тела, и мгновенно расшифровывать их, благодаря чему мы можем чувствовать?

Давайте представим, что в этой системе произошел сбой. Вообразите, что вы утратили способность чувствовать. Будете ли вы скучать по ней? Возможно, ваша жизнь покажется вам пустой?

Можете ли вы проявить сочувствие к себе, «бросить якорь», занять определенную точку зрения, присмотреться к болезненным эмоциям и проявить к ним

доброту и уважение? В силах ли мы освободить для них место, оставить их в покое, окружить заботой и вниманием? Эмоции напоминают, что именно нам небезразлично. Оставьте осуждающие мысли, не клеймите свои чувства как «плохие», а подумайте, насколько это удивительно, что они вообще существуют.

Я специально приберег эти идеи для последней главы, потому что следовать им сложнее всего. Трудно терпеть боль, куда труднее принять ее. Но ценить ее — самая сложная задача.

И все же она посильна. Чем больше мы размышляем, каким невероятным даром являются эмоции, способность заботиться и испытывать такую палитру ощущений, тем больше ценим *все это*. Разумеется, за такой дар нужно платить. Страсти оборачиваются болью, забота — утратой, нечто удивительное — страхом и ужасом.

Знаменитый ливанский поэт Джебран Халил замечательно выразил эти идеи в своем поэтическом сборнике «Пророк». Приведу выдержку оттуда.

О радости и о печали

Твоя радость — это твое горе без маски.
Ведь тот же самый колодец, из которого поднимается твой смех, был часто заполнен твоими слезами. И разве может быть иначе?
Чем глубже твое горе проникло в тебя, тем больше и радости может вместиться в тебя.
Разве не та же чаша, что содержит твое вино, обожглась когда-то в печи гончара?

И разве лютня, услаждающая твой дух, не то самое дерево, которое страдало под ножами резчиков?
Когда ты радуешься, загляни глубоко в свое сердце, и ты обнаружишь, что только то, что приносило тебе печаль, дает тебе и радость.
И когда тебе горько, загляни снова в свое сердце, ты увидишь, что в действительности ты плачешь о том, что было твоей радостью.
Кто-то из вас может сказать: «Радость больше, чем печаль», а другие скажут: «Нет, горе больше».
Но я скажу вам: они неразлучны.
*Вместе пришли они, и помни: одна из них сидит с тобой за столом, а другая спит на твоей кровати**.

Жизнь — это великая привилегия, и самая сложная задача — извлечь из нее максимальную пользу. Способны ли мы руководствоваться своими ценностями, быть доброжелательными к себе, освобождать место и для печали, и для радости и полноценно участвовать в том постоянно меняющемся спектакле, который дают на сцене жизни? Разумеется, способны. Но стоит быть реалистами: неудобная правда заключается в том, что частенько мы будем забывать это делать. Но есть и хорошая новость: как только мы вспомним, у нас появится выбор. Мы можем проявить доброту к себе, «бросить якорь» и занять определенную позицию. И именно в этот момент обнаружить сокровище — его всегда можно найти, даже когда вам больно.

---

* Пер. С. Э. Таска.

Приложение 1

Нейтрализация

Нейтрализация означает, что вы способны воспринимать свои мысли как последовательность слов и картинок, в результате чего сознание теряет власть над вами.

Прием нейтрализации обычно состоит в том, чтобы сосредоточиться на визуальных атрибутах мыслей (другими словами, увидеть их) или на аудиальных (то есть услышать). Возможно сочетание того и другого. Я советую вам попробовать оба приема и посмотреть, что получится. Вы не сможете предсказать, какая техника окажется более успешной. Одни приемы работают хорошо, другие не помогают совсем. (Иногда метод производит обратный эффект, и вы еще глубже застреваете в мыслях.

Так происходит нечасто, но и этот вариант нельзя исключить.)

Помните, что ваша цель *не избавиться* от неприятных ощущений или снизить их накал. Ваша задача — жить полной жизнью, вместо того чтобы раствориться в собственном сознании и позволить ему управлять собой. Когда нам удается отцепиться от мыслей, мы часто обнаруживаем, что они быстро исчезли или уровень неприятных ощущений снизился. Но такой результат — не цель, а всего лишь приятный бонус. Если так произошло — наслаждайтесь ситуацией, но не стройте неоправданных ожиданий, иначе будете разочарованы.

Попробуйте приемы, о которых я расскажу ниже, и понаблюдайте, что произойдет. Если один или несколько из них вам помогут, прибегайте к ним в течение следующих недель и посмотрите, как изменится ваша жизнь. Но если вам кажется, что предлагаемые методики умаляют значимость ситуации, или вы ощущаете себя так, будто над вами смеются, то *не используйте* их.

Приемы визуальной нейтрализации

На листе бумаги запишите несколько мыслей, которые обычно подцепляют вас на крючок и досаждают вам. Выберите мысль и примените к ней один из приемов, описанных ниже. Выполняйте упражнение последовательно, проявите любознательность и не отвергайте полученные результаты.

Запишите свои мысли на бумаге

Напишите две-три тревожащие вас мысли на большом листе бумаги. (Если прямо сейчас у вас под рукой нет ручки и бумаги, попробуйте выполнить упражнение мысленно.)

Держите лист перед глазами и постараться на несколько секунд погрузиться в эти неприятные мысли.

Затем положите лист на колени, оглянитесь, отметьте, что вы видите, слышите, можете потрогать, попробовать на вкус и понюхать.

Обратите внимание, что мысли никуда не исчезли и не изменились, — вы точно знаете, где они. Но ослабло ли их влияние на вас, когда вы положили лист бумаги на колени, перестав держать его перед глазами?

Теперь возьмите бумагу и под написанными мыслями нарисуйте человечка (а если у вас есть способности художника, можете изобразить какого-нибудь мультяшного персонажа). Обведите мысли, заключите их в облачко, словно они вылетают изо рта нарисованной фигурки (совсем как в комиксах). Посмотрите на свой рисунок: изменилось ли ваше отношение к неприятным мыслям?

Попробуйте проделать то же самое с другими мыслями и другими персонажами. Поэкспериментируйте с выражениями лиц: ваш человечек может улыбаться или грустить; возможно, вы нарисуете ему большие зубы или взлохмаченные волосы.

Изобразите кошку, собаку, цветок. Пусть они тоже «озвучивают» ваши мысли. Ослабло ли влияние вашего сознания? Начали ли вы воспринимать мысли как набор слов?

Занесите мысли в компьютер

Это упражнение вы можете выполнить на компьютере или в своем воображении. (Вариант с компьютером предпочтителен для большинства людей.) Для начала представьте, что ваша мысль — это текст, написанный обычным черным шрифтом (или наберите этот текст на компьютере). Затем попробуйте поэкспериментировать с шрифтами и цветом. Смените палитру, выберите другой шрифт, измените его размер. Попробуйте несколько вариантов и отмечайте, какие изменения при этом происходят. (Обратите внимание: жирные заглавные красные буквы обычно заставляют людей напрягаться, тогда как бледно-розовые строчные помогают расслабиться.)

Теперь вернитесь к строчным буквам черного цвета и поэкспериментируйте с форматированием. Растяните слова, увеличив промежутки между буквами.

Слепите фразу, удалив пробелы, чтобы получилось одно длинное слово.

Разместите фразу вертикально.

Затем верните предложению первоначальный вид.

Как вы теперь относитесь к своим мыслям? Осознали ли вы, что это просто слова? (Помните, нам не важно, соответствуют ли ваши представления реальности, мы лишь хотим понять природу мыслей.)

Караоке

Представьте, что ваши мысли — это слова песни, пробегающие по экрану. Вообразите, будто со слова на слово перепрыгивает маленький мячик. Повторите упражнение несколько раз.

Если хотите, представьте, что взобрались на сцену и поете, следя за пробегающими по экрану словами.

Разные сценарии

Представьте свои мысли в разных видах. Уделите каждому сценарию от пяти до десяти секунд, затем переключайтесь на следующий. Представьте, что ваши мысли — это:

- затейливая разноцветная надпись на детской книжке;
- ресторанное меню, набранное изящным шрифтом;
- глазурь на торте;
- надпись мелом на доске;
- надпись на футболке бегуна.

Листья в ручье или облака в небе

Представьте себе листья, медленно плывущие по ручью, или облака, не спеша двигающиеся по небу. Берите свои мысли, сажайте их на листья или облака и наблюдайте, как они медленно уплывают от вас.

Приемы аудиальной нейтрализации

Эти приемы помогут вам поэкспериментировать с мыслями в разном контексте. Пробуйте разные методы и наблюдайте за результатами.

Глупые голоса

Произнесите мысль глупым голосом, вслух или про себя. (Разговаривать вслух более эффективно, но для этого нужно правильно выбрать место и время, вряд ли деловая встреча — подходящая обстановка.) Например, вы можете выбрать персонажа мультфильма, звезду кино, спортивного комментатора или кого-то, кто говорит с чудовищным иностранным акцентом. Попробуйте использовать разные голоса и понаблюдайте за результатами.

Медленно и быстро

Произнесите свои мысли (про себя или вслух) сначала очень медленно, а затем очень-очень быстро, как говорят бурундуки в мультиках.

Пение

Пропойте мысль (про себя или вслух) на мотив песни «С днем рождения тебя». Попробуйте использовать другие мелодии.

Разработайте собственные приемы нейтрализации

Теперь попробуйте изобрести собственные приемы нейтрализации. Ваша задача — поместить мысль в такой контекст, который поможет вам увидеть или услышать ее, а может быть, и то и другое. Возможно, вы представите мысль как подпись к картине или напечатанную на открытке фразу, как надпись на груди супергероя из комиксов или гравировку на щите средневекового рыцаря, как строку на баннере, который развевается за самолетом, как татуировку на спине байкера или слова, написанные на асфальте вдоль пешеходного перехода. Вы можете сделать надпись красками, разрисовать или придать ей скульптурную форму. Возможно, вам удастся представить, что ваша мысль танцует, прыгает или играет в футбол. Или вы вообразите, будто это титры в кино. Или вам понравится идея, будто вашу мысль цитирует актер, играющий пьесу Шекспира, ее озвучивает диктор по радио, проговаривает робот или поет рок-звезда. Не ограничивайте свою фантазию, играйте с мыслью и наслаждайтесь процессом.

Приложение 2
Осознанное дыхание

Это упражнение очень важно для развития навыков осознанности. (В книге «Ловушка реальности: бонус» вы найдете бесплатную аудиозапись к нему.) Прежде чем приступить к заданию, решите, сколько времени вы готовы потратить на его выполнение. В идеале стоит уделить ему десять-двадцать минут, но вы можете сократить или увеличить отведенное на выполнение время по своему желанию. (Хорошая идея — воспользоваться таймером.) Помните, что у некоторых людей во время сосредоточения на дыхании возникают неприятные физические реакции: головокружение, покалывание в конечностях,

тревожность. Если с вами случилось что-то подобное, прекратите выполнять упражнение.

Найдите спокойное место, где вас не будут отвлекать домашние животные, дети или телефонные звонки, примите удобную позу. Идеальный вариант — сесть на стул или диван. Можете и лечь, но тогда велика вероятность заснуть! Если сидите, выпрямите спину и опустите плечи. Затем закройте глаза или сфокусируйте взгляд в одной точке. (Если глаза открыты, это поможет не задремать.)

Сделайте несколько вдохов и выдохов, сосредоточив внимание на том, чтобы медленно полностью опустошить легкие. Сделайте секундную паузу, затем вдохните, расширяя легкие снизу вверх.

Через пять-шесть вдохов позвольте дыханию войти в собственный ритм, не нужно его контролировать.

Ваша задача — сосредоточить внимание на дыхании во время выполнения упражнения. Представьте, что вы любопытный ребенок, который никогда раньше не наблюдал за подобным процессом. Пока воздух входит и выходит, отмечайте ощущения, которые появляются в теле. Обратите внимание, как в процессе участвуют ноздри, плечи, грудь, живот.

С искренним любопытством наблюдайте за движением по телу воздуха, который перемещается из носа в плечи, затем в грудь и живот.

Если ваше сознание не молчит, представьте, что это играет радио на заднем фоне. Не пытайтесь выключить его,

ибо оно заговорит еще громче. Пусть ваш разум болтает, а вы не отключайтесь от дыхания.

Время от времени сознание будет пытаться подцепить вас на крючок и отвлечь от выполнения упражнения. Это вполне естественно и станет происходить снова и снова. (Если у вас получится продержаться десять секунд, прежде чем вы отвлечетесь, это хороший результат.)

Если поймете, что увлеклись собственными мыслями, спокойно признайте это. Скажите себе: «Я на крючке», — или тихонько покачайте головой и снова сфокусируйтесь на дыхании.

Вы будете отвлекаться снова и снова, но каждый раз, когда вы возвращаетесь в реальность и сосредоточиваетесь на дыхании, вы вырабатываете в себе способность концентрироваться. Если мозг отвлечет вас тысячу раз, тысячу раз признайте это и снова сфокусируйтесь на дыхании.

Продолжая выполнять упражнение, вы отметите, как меняются ощущения в вашем теле. Возможно, вы почувствуете что-то приятное: расслабление, спокойствие или умиротворение. Но вас могут посетить и дискомфортные чувства: боль в спине, досада, тревога. Ваша цель — позволить им существовать в том виде, в котором они возникли, и неважно, приносят они вам радость или огорчают вас.

Помните: я *не предлагаю* вам технику релаксации. Расслабление — это не ваша цель. Если вы ощущаете стресс, тревогу, скуку или нетерпение — это нормально. Ваша цель — позволить мыслям существовать в том виде, в каком они возникли, и не бороться с ними.

Если вам пока сложно это делать, назовите свои чувства. Скажите: «Это скука», «Это досада» или «Это тревога». Оставьте свои ощущения в покое и снова сосредоточьтесь на дыхании.

Продолжайте выполнять упражнение. Наблюдайте за дыханием, признавайте неприятные эмоции и отцепляйтесь от них, пока не закончится отведенное на практику время.

Затем хорошенько потянитесь, вернитесь в реальный мир и поздравьте себя с тем, что уделили время тренировке столь ценного навыка.

Приложение 3

Постановка целей

Эффективная постановка целей — весьма ценный навык, но для овладения им требуется практика.

С разрешения авторов Энн Бейли и Джо Чароши я заимствовал этот метод из книги The Weight Escape («Прощай, вес»). Шаблон к данному упражнению вы можете бесплатно загрузить со страницы электронной книги «Ловушка реальности: бонус».

Пятиэтапный план постановки целей и воплощения их в жизнь

Этап 1. Определите, какими ценностями вы руководствуетесь

____

____

____

____

____

____

____

Этап 2. Поставьте цель по SMART

Не стоит превращать в цель все то, что взбрело вам в голову. В идеале она должна соответствовать модели SMART. Давайте расшифруем эту аббревиатуру.

S = конкретная (specific). Не используйте расплывчатые и туманные формулировки при постановке целей. Вместо «Я хочу быть любящим» скажите: «Когда я вернусь с работы, то крепко обниму партнера». Другими словами, укажите конкретные действия, которые будете выполнять.

M = подкрепленная мотивацией (motivated). Убедитесь, что цель соответствует выбранным вами ценностям.

A = адаптивная (adaptive). Мудро ли преследовать эту цель? Сделает ли она вашу жизнь лучше?

R = реалистичная (realistic). Убедитесь, что ставите реальную цель в зависимости от того, какими ресурсами обладаете. В качестве ресурсов могут выступать время, деньги, физическое здоровье, социальная поддержка, знания и навыки. Если для достижения все это необходимо, но у вас этого нет, измените цель на более реальную. Ею может стать собственно приобретение ресурсов: накопить денег, овладеть новыми навыками, сформировать сеть знакомств, улучшить состояние здоровья и так далее.

T = оформленная во времени (timeframed). Отведите определенный срок для выполнения цели. Назначьте конкретный день и время, когда начнете к ней двигаться.

Запишите ниже свои цели по SMART.

___

___

___

___

___

___

___

___

___

Этап 3. Определите преимущества

Определите для себя, какой положительный результат вы получите, достигнув своей цели. (Но только *не начинайте* фантазировать, какой замечательной станет жизнь, когда вы добьетесь результата. Исследования показывают, что фантазии о будущем на самом деле уменьшают шансы на реализацию поставленных задач!) Запишите преимущества достижения целей ниже.

____

____

____

____

____

____

Этап 4. Выявите препятствия

Подумайте, с какими трудностями и препятствиями вы можете столкнуться на пути к своим целям, и решите, как вы будете их преодолевать. Проанализируйте следующее.

Какие *внутренние* препятствия вас ждут (неприятные мысли и чувства, например недостаточная мотивация, неуверенность в себе, горе, гнев, безнадежность, ощущение опасности, тревога и так далее)?

С какими *внешними* препятствиями вы можете столкнуться (что еще, кроме мыслей и чувств, может вас остановить: нехватка денег, времени или навыков, личные конфликты с людьми, с которыми придется общаться)?

Если я столкнусь с внутренними препятствиями в форме чувств и мыслей, например:

____

____

____

Я начну использовать следующие приемы осознанности, чтобы отцепиться от своих мыслей, освободить для них место и восстановить связь с настоящим:

____

____

Если возникнут внешние препятствия, например:

а) ____

б) ____

в) ____

Я предприму следующие шаги, чтобы преодолеть их:

а) ____

б) ____

в) ____

Этап 5. Дайте обещание

Результаты исследований свидетельствуют, что, когда вы публично заявляете о своей цели (то есть рассказываете о ней хотя бы одному человеку), вероятность успеха значительно повышается. Если вы не хотите этого делать, хотя бы дайте обещание себе. Но если вы *действительно*

стремитесь к оптимальным результатам, пообещайте человеку, которому доверяете.

Я обещаю (*ниже запишите свои цели по SMART*):

___

___

___

___

___

Теперь произнесите свое обещание вслух. В идеале лучше озвучить его другому человеку (если вы готовы к этому).

Полезные подсказки, которые помогут вам поставить цели

Составьте поэтапный план. Разбейте достижение цели на конкретные измеримые шаги с определенным сроком выполнения.

Расскажите другим людям о своих целях и прогрессе на пути к ним. Обещание, данное публично, повышает вероятность удачного исхода.

Вознаградите себя за то, что успешно двигаетесь в направлении цели. Маленькие поощрения подтолкнут вас к большим успехам. (В качестве вознаграждения можно использовать простую фразу: «Отлично! Самое главное — начать!».)

Отслеживайте прогресс: ведите дневник, составьте график или схему, с помощью которой будете следить за своими достижениями.

Ресурсы

Бесплатная электронная книга: «Ловушка реальности: бонус»

Вы найдете множество бесплатных аудиозаписей, а также вспомогательные ресурсы в дополнение к бумажной версии книги в разделе «Бесплатные ресурсы» на странице www.thehappinesstrap.com.

Другие книги Расса Хэрриса

«Ловушка счастья. Перестаем переживать — начинаем жить»

Многие популярные представления о счастье вводят людей в заблуждение, далеки от реальности и приведут

к печальному итогу, если вы пойдете у них на поводу. «Ловушка счастья» — это книга для всех. Она поможет вам сделать жизнь богаче и полнее, обрести смысл и не попасть в ловушку счастья. Книга основывается на принципах терапии принятия и ответственности и подходит для работы с любыми ситуациями: стрессом, пагубной зависимостью, тревогой, депрессией, проблемами воспитания детей или неизлечимыми заболеваниями. Книгу «Ловушка счастья» активно применяют в работе психотерапевты всего мира, она издана миллионным тиражом и переведена более чем на тридцать языков. В разделе «Бесплатные ресурсы» на странице www.thehappinesstrap.com вы найдете много полезных материалов, которые можно дополнительно использовать при знакомстве с данной работой.

«Осознанная любовь»

Эта вдохновляющая книга учит применять принципы терапии принятия и ответственности в повседневных отношениях и помогает перейти от конфликтов, борьбы и отчуждения к прощению, принятию, близости и истинной любви.

The Confidence Gap («Ловушка уверенности»)

Ваши ожидания не соответствуют реальности? Вам не хватает уверенности в себе? Все люди попадают в ловушку уверенности. Мы хотим найти хорошую работу, начать романтические отношения, записаться на курс, расширить бизнес или следовать самым сокровенным

мечтам. Но на пути встают страх, сомнения и неуверенность и мешают нам действовать. Расс Хэррис помог тысячам людей преодолеть страх и стать по-настоящему самодостаточными с помощью принципов терапии принятия и ответственности. В данной книге вы узнаете, как этого достичь. Она вдохновляющая, практичная, написана по-доброму и поможет вам определиться, чего вы хотите, преодолеть проблемы и начать жить по-настоящему полноценно.

ACT Made Simple: An easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.) («О терапии принятия и ответственности в двух словах. Простой справочник для знакомства с принципами терапии». 2-е издание)

Это простая и увлекательная книга для психологов, наставников, психотерапевтов и тренеров. Она будет полезна как тем, кто хорошо знаком с принципами терапии принятия и ответственности, так и тем, кто делает первые шаги на этом пути. Книга понятным языком знакомит читателя с основными приемами терапии принятия и ответственности и предлагает практические хитрости и решения, которые вы можете использовать, работая психологом или наставником. Познакомившись с этим трудом и используя приемы терапии принятия и ответственности, вы достигнете потрясающих результатов при работе с людьми.

Аудиозаписи Расса Хэрриса

Mindfulness Skills: volumes 1 and 2 (Навыки осознанности. Том 1 и 2)

Эти две книги, также доступные в аудиоформате, предлагают множество упражнений для тренировки осознанности. Приобрести их можно по ссылке: www.actmindfully.com.au.

Тренинги в очном формате и онлайн для профессионалов

Тренинги для психотерапевтов, тренеров, наставников, врачей, медсестер, социальных работников, психологов, психиатров, работников с молодежью и эрготерапевтов.

Расс Хэррис предлагает широкий выбор профессиональных семинаров и курсов как в очном, так и в онлайн-формате.

Описание онлайн-курсов вы найдете на сайте www.ImLearningACT.com.

«Ловушка счастья»: онлайн-программа для самостоятельной работы

Старались ли вы изо всех сил быть счастливыми и осознали ли, что это отнюдь не просто? Если так, ничего удивительного. Привычные представления о счастье вводят людей в заблуждение и отличаются от реальности, в результате вы чувствуете себя жалкими. Давайте попробуем разобраться, *что такое счастье на самом деле*.

Вы узнаете, как не попасть в эту ловушку, научитесь хорошо себя чувствовать и жить полной жизнью. Увлекательная и интересная программа основана на материалах бестселлера «Ловушка счастья», и разработал ее Расс Хэррис. Чтобы получить более подробную информацию, посетите сайт www.thehappinesstrap.com.

Группы в Facebook — для широкой аудитории и профессионалов

Если вы работаете в сфере здравоохранения (неважно, кем именно), зайдите на нашу страничку ACT Made Simple в Facebook. Сотни тысяч специалистов со всего мира задают вопросы, дают ответы и делятся знаниями обо всем, что связано с применением терапии принятия и ответственности, для консультирования, наставничества и лечения.

Если вы самостоятельно знакомитесь с принципами терапии принятия и ответственности или используете ее для личностного роста, присоединяйтесь к сообществу Happiness Trap Online в Facebook. Это закрытая группа, где мы делимся проблемами и обсуждаем, как использовать принципы терапии принятия и ответственности для их решения.

Благодарности

В первую очередь и больше всего я благодарен своей партнерше Наташе, которая дарила мне свои любовь и поддержку, пока я писал эту книгу (впрочем, она дарила их и тогда, когда я не писал).

Кроме того, я хочу сказать огромное спасибо основоположнику терапии принятия и ответственности Стивену Хайесу не только за эту потрясающую модель, с которой он познакомил мир, но и за его помощь и поддержку в написании книг и в моей профессиональной деятельности. Моя благодарность распространяется на всех, кто связан с терапией принятия и ответственности: эти люди всегда готовы помочь, поддержать и утешить.

Далее хочу сердечно поблагодарить своего агента Сэмми Джустесен за ее профессионализм.

Еще я говорю спасибо Джо Чароши и Энн Бейли за то, что разрешили мне использовать материалы, которые мы собирали для книги The Weight Escape («Прощай, вес»).

И наконец, несколько грузовиков с благодарностью отправляются в издательство Exisle Publishing, а особенно Гарету Томасу, Анушке Джонс и Карен Джи за их усердную работу и те заботу и внимание, которыми они меня одарили.

Об авторе

Расс Хэррис живет в Мельбурне. Он врач, психотерапевт и один из ведущих мировых специалистов в области терапии принятия и ответственности. Расс — автор нескольких трудов по этой теме, включая бестселлер «Ловушка счастья», выпущенный миллионным тиражом.

Научно-популярное издание
Серия «Практики самопомощи»

Хэррис Расс

Когда жизнь сбивает с ног
Преодолеваем боль и справляемся с кризисами
с помощью терапии принятия и ответственности

Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*
Ответственный редактор *Наталья Довнар*
Литературный редактор *Ольга Дергачева*
Арт-директор *Яна Паламарчук*
Дизайн обложки *Анна Чернышева*
Верстка *Елена Бреге*
Корректоры *Наталья Воробьева, Анна Матвеева*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
www.mann-ivanov-ferber.ru
www.vk.com/mifbooks

16+

Нам всем приходится сталкиваться с суровой реальностью. Личные и профессиональные кризисы, увольнения, разрыв отношений, потери и неприятные ситуации могут выбить почву из-под ног.

Расс Хэррис — крупнейший специалист в области терапии принятия и ответственности. В этой книге автор делится эффективными и доступными каждому инструментами, которые помогут вновь обрести равновесие, прийти в себя и восстановить силы.

Вы не забудете боль, но справитесь с ней, создадите собственные исцеляющие ритуалы, научитесь работать со сложными эмоциями и не бояться их. Вы сможете снова наполнить жизнь смыслом и радостью.

9 785001 952923 >

МИФ mann-ivanov-ferber.ru @mifbooks